**Tekutiny**

**-Víte o tom, že voda tvoří asi 75 % hmotnosti těla**

**-Víte o tom, že voda neperlivá je na pitný režim to nejlepší**

**-Víte o tom, že je důležitá pro akumulaci tepla a udržení stálé teploty**

**-Víte o tom, že z těla se ztrácí voda dýcháním, pocením, močením a stolicí**

**-Víte o tom, že tělo si samo vyrobí za den cca ½ l tekutin**

**-Víte o tom, že denně máme vypít 30-40 ml/1 kg váhy /léto 3-4l, zima 1,5-2l/**

**-Víte o tom, že 20 g alkoholu denně je lepší pro organismus než nepít žádný**

**/=1 pivo, nebo 2dcl vína, nebo 0,5dcl 40 % alkoholu/větší množství je škodlivé/**

**Simona Mateičková** [**s.mateickova@seznam.cz**](mailto:s.mateickova@seznam.cz) **774 900 864**

**zdravotní sestra, výživový poradce, měření Quantum, poradenství ohledně prevence, nezávislý konzultant společnosti Finclub a.s.**