

KARTA INFORMACYJNA

ILE MAM PIĆ W CIĄGU DNIA?

Ile wody powinniśmy pić każdego dnia?

Nie ma prostej odpowiedzi na to pytanie. Wyniki badań często się zmieniają i ciężko jest dokładnie określić jakie jest nasze zapotrzebowanie na płyn. To zależy od wielu czynników takich jak: **wiek, aktywność fizyczna, temperatura otoczenia i wilgotność powietrza.**

My jednak chcielibyśmy zastosować uproszczone metody obliczania zapotrzebowania na wodę. Chcemy określić poziom zapotrzebowania na wodę metodą wagową, tj. **w zależności od tego ile ważymy.**

JAK OBLICZYĆ ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ?

Na każdy kilogram masy ciała przypada 30 mililitrów wody. To jest punkt, z którego wychodzimy.

1 KG MASY CIAŁA = 30 ML WODY

Do tego należy pamiętać, że:

- **Aktywność fizyczna** (trening fitness/bieganie) wpływa na odwodnienie organizmu – przy wysiłku do **1 godziny** należy spożyć dodatkowo **400-600 ml wody**. W przypadku bardziej intensywnego treningu (**ponad 1 godzinę**) warto wypić dwa razy tyle tj. **1.2l wody**.

Pijemy wodę przed, w trakcie (nie poijajmy się) i po wysiłku. Intensywność wysiłku zależy nie tylko od czasu treningu, lecz także od energii, którą z siebie wydaliśmy. Musimy obserwować organizm, jeżeli wydaliśmy dużo potu, musimy automatycznie wypić więcej wody.

- **Kawa/herbata oraz inne napoje**, które zawierają kofeinę/teinę działają moczopędnie. Po wypiciu **1 szklanki** tych napojów należy wypić dodatkowo **1 szklankę wody**.

- **Alkohol** przyspiesza metabolizm i działa moczopędnie.

- **Ciąża** – instytut medycyny radzi, by kobiety w ciąży piły **dziennie** przynajmniej **2,3 litra wody**, a kobiety **karmiące** nawet **3,2 litra wody** każdego dnia.

JAKĄ WODĘ WYBRAĆ?

Najlepszą wodą przeznaczoną do codziennego spożycia u dorosłych zdrowych osób są **naturalne wody mineralne, średnomineralizowane**, a jednocześnie o niskiej zawartości sodu.

Osobom z **chorobą nadciśnieniową, chorobami nerek, dróg moczowych** oraz **kobietom w ciąży i niemowlętom** zaleca się wypijanie **wód niskomineralizowanych i niskosodowych**.

Natomiast **wody wysokomineralizowane** mogą być zalecane przy szczególnie **wysokiej aktywności fizycznej**.

PO CO PIĆ WODĘ?

Woda jest podstawowym składnikiem organizmu-uczestniczy w procesach chemicznych, transporcie cząsteczek, reguluje ciepłotę ciała itp.

Woda oczyszcza organizm z toksyn oraz ubocznych substancji przemiany materii. Bez wody organizm nie będzie mógł ich wydalić i odkładałyby się w komórkach ciała doprowadzając do stanów zapalnych i dolegliwości zdrowotnych.

Woda korzystnie wpływa na regulowanie apetytu i procesy trawienne. Stosowana przed posiłkiem w naturalny sposób będzie zapobiegała przejadaniu się, co ma istotne znaczenie nie tylko przy odchudzaniu.

Woda jako składnik masy kałowej sprzyja regularnemu wypróżnianiu i pomaga zapobiegać zaparciom.

JAK PILNOWAĆ PICIA WODY?

- Zaraz po przebudzeniu, zanim zjesz coś lub wypijesz cokolwiek innego, wypijaj szklankę wody.
- Staraj się pić wodę z butelek lub sportowych bidonów informujących o ilości płynu, żeby wiedzieć ile litrów wypijasz. W ten sposób będziesz w stanie pilnować łącznej ilości wody wypijanej w ciągu dnia.

- Próbuj rozplanować sobie luźny grafik picia wody, dzięki któremu łatwiej będzie pilnować ile musisz wypić w ciągu dnia, żeby odpowiednio nawodnić organizm.

- Zadbaj o to, by zawsze przy sobie mieć butelkę wody – nie pozwalaj sobie na podtrzymywanie uczucia pragnienia.

- Przygotuj tyle samo butelek z wodą ile masz pokoi w mieszkaniu. W ten sposób zawsze będziesz mieć wodę w zasięgu ręki.

Jeśli nie lubisz pić samej wody mineralnej, możesz dodać do szklanki plasterki cytryny. Mamy karmiące dodają symbolicznie 1/4 plasterka.



JAK OBLICZAĆ ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ?

Oblicz codzienne zapotrzebowanie twojego organizmu na wodę za pomocą wzoru:

1 KG MASY CIAŁA = 30 ML WODY

Mam wypijać dziennie: ml



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

- do 1h treningu fitness (średnia trudność) =
dodatkowe 400 - 600 ml

- ponad 1h treningu fitness (średnia trudność)=
dodatkowe 1200 ml

KAWOSZE:

- 1 szklanka kawy = dodatkowo 1 szklanka wody
czyli dodajemy 250 ml

**DZIENNIE (BEZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ)
POWINNAM WYPIJAĆ:**

ml

**DZIENNIE (Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ)
POWINNAM WYPIJAĆ:** ●

ml

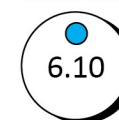
MIESIĄC Z WODĄ



PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	N
6.10	7.10	8.10	9.10	10.10	11.10	12.10
13.10	14.10	15.10	16.10	17.10	18.10	19.10
20.10	21.10	22.10	23.10	24.10	25.10	26.10
27.10	28.10	29.10	30.10	31.10	1.11	2.11
3.11	4.11	5.11				

Ilość dni bez zalecanej ilości wody	Ilość dni z zalecaną ilością wody

JAK ZAKREŚLAĆ KROPKI?



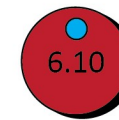
6.10

kropka niebieska - Dzień z aktywnością fizyczną. W tym dniu przestrzegaj aby wypić większą ilość wody zalecaną dla twojej masy ciała.



6.10

kolor zielony - Udało się! Dzień z odpowiednią ilością



6.10

kolor czerwony - Nie udało się. Dzień bez zalecanej ilości wody