

Dlaczego warto pić wodę?



POPRAWIA PRACĘ MÓZGU

Dzięki odpowiedniemu nawodnieniu jest lepsza pamięć i koncentracja. Ponadto picie wody zapobiega bólom głowy.

Ponadto:

1. **Oczyszcza.** Wspomaga pracę nerek, z czym wiąże się lepsza detoksykacja.
2. **Poprawia trawienie.** Lepsze nawodnienie wspiera pracę jelit oraz przyspiesza metabolizm, ponieważ woda jest środowiskiem, w którym są transportowane substancje odżywcze.
3. **Wzmacnia odporność.** Picie wody nawilża błony komórkowe, dzięki czemu są szczelne i lepiej sobie radzą z ochroną przed patogenami.



Dlaczego NIE słodkie napoje?

1. Energetyki zawierają bardzo dużą ilość kofeiny, co jest niewskazane dla dzieci i młodzieży. **Mogą doprowadzać do rozdrażnienia i palpacji serca.**
2. Napoje izotoniczne często w swoim składzie zawierają dużo chemicznych substancji, które **niekorzystnie wpływają na zdrowie.** Postaraj się robić napój izotoniczny w domowej kuchni.
3. Słodkie napoje, w tym soki, zawierają bardzo dużą ilość cukru. Nadmiar spożycia **obniża odporność, jest bezpośrednią przyczyną próchnicy zębów oraz stanowi ryzyko nadwagi i otyłości.**