

# A megfelelő HIDRATÁCIÓ FONTOSSÁGA

AZ EMBERI TEST  
**60%**  
VÍZ

KB. **2,5L**  
AZ AJÁNLOTT  
NAPI VÍZFELVÉTEL

**FELVETT**  
FOLYADÉKMENNYISÉG

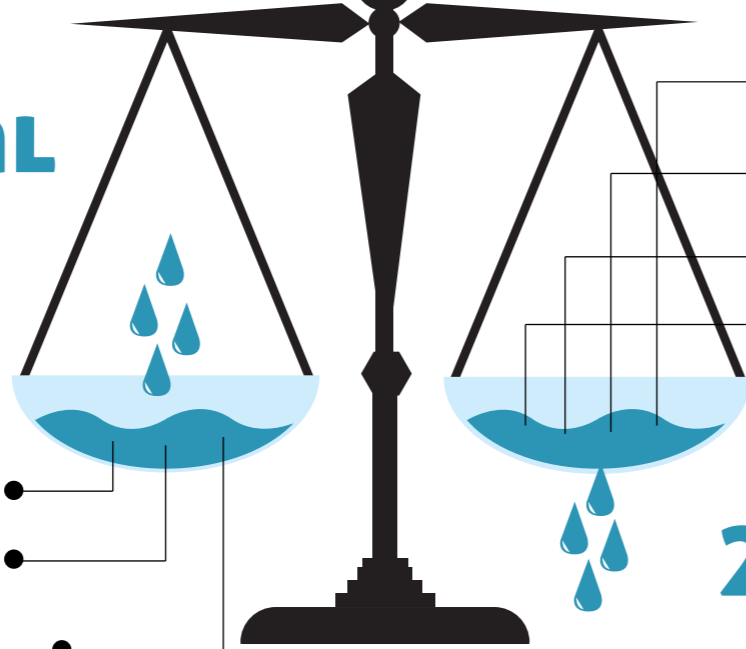
**LEADOTT**  
FOLYADÉKMENNYISÉG

**2500 ml**

1400 ml  
Folyadék formájában

800 ml Táplálékkal

300 ml Oxidációs  
folyamatokból



**2500 ml**

- Vizelettel **1600 ml**
- Bőrön keresztül párologással (izzadás nélkül) **600 ml**
- Légzéssel **300 ml**
- Széklettel **200 ml**



Vérkeringés,  
a vér összetételének  
biztosítása, a vérnyomás  
szabályozása.



Tápanyagok oldása,  
felszívódása és szállítása,  
a salakanyagok szállítása.



A szervezet állandó,  
belső hőmérsékletének  
biztosítása.

MIÉRT FONTOS?

KISZÁRADÁS

**SZÁRAZ SZÁJ, SZEMEK ÉS AJKAK  
FEJFÁJÁS, FÁRADTSÁG  
SZÉDÜLÉS VAGY ÁJULÁSÉRZÉS  
CSÖKKENT VIZELETMENNYISÉG  
IZOMGYENGESÉG**

TÜNETEI



**FELVETT**  
FOLYADÉKMENNYISÉG

**LEADOTT**  
FOLYADÉKMENNYISÉG

MI MENNYI VIZET VON EL  
A SZERVEZETTŐL?



Energiaital

2dl

1dl  
víz

1dl  
víz

1,5  
dl

1dl  
víz

Bor

sör  
5dl

Eszpresszó  
1dl