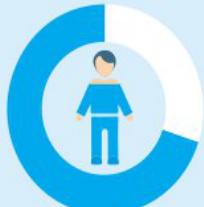


ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА И ВОДА



ЧЕЛОВЕК
70% воды



СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО
НА САМОМ ДЕЛЕ?

$\times 0,03 =$



ВЕС ТЕЛА

1
= 0,03 л



КОЛИЧЕСТВО
ВОДЫ
В ДЕНЬ



МОЗГ
75%
воды



ЛЁГКИЕ
90%
воды



СУСТАВЫ
24%
воды



КРОВЬ
85%
воды



КОЖА
80%
воды



МЫШЦЫ
75%
воды



вода
помогает
преобразовать
пищу в энергию



вода помогает
организму
усваивать
витамины

КОГДА И ЗАЧЕМ ПИТЬ BODY

БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ
СЧАСТЛИВО



**2 СТАКАНА ВОДЫ
НА ТОЩАК
АКТИВИРУЮТ
РАБОТУ ОРГАНИЗМА**



**1 СТАКАН ВОДЫ
ПЕРЕД ПРИЕМОМ ВАННЫ
ПОМОЖЕТ
СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ**



**1 СТАКАН ВОДЫ
ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ
УЛУЧШИТ
ПИЩЕВАРЕНИЕ**



**1 СТАКАН ВОДЫ
ПЕРЕД СНОМ ПОЗВОЛИТ
ИЗБЕЖАТЬ
ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА**

Помните, что следует употреблять воду в соответствии с особенностями своего организма