



## SENIORZE!

Zapobiegaj odwodnieniu i pij wodę regularnie w ciągu dnia, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia. Dokładnie obserwuj swój organizm. Początkowo odwodnienie przebiega bezobjawowo, ale w miarę zwiększania się ubytku wody mogą wystąpić liczne symptomy.

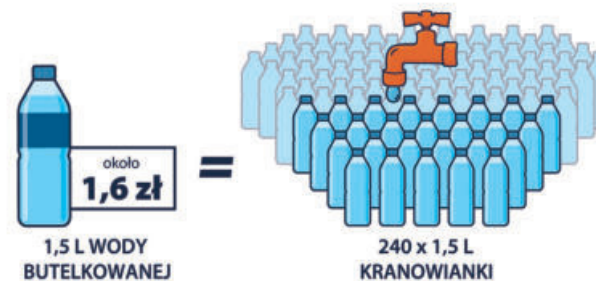
## ZNAKI OSTRZEGAWCZE TO MIĘDZY INNYMI:

- wzmożone pragnienie
- bóle i zawroty głowy
- ogólne osłabienie
- zaburzenia świadomości
- problemy z widzeniem
- zaburzenia rytmu serca
- suchość w ustach/nosie
- suchość skóry
- skurcze mięśni

Gdy zauważysz u siebie wymienione objawy niezwłocznie sięgnij po wodę, a przy ich nasileniu koniecznie skonsultuj się z lekarzem!



Kranowianka zawiera pierwiastki życia – magnez, wapń, potas i sód niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu!



Picie wody z kranu to tanie, ekologiczne i szybkie rozwiązanie!



# NA ZDROWIE

Seniorze pij kranowiankę!

## ROLA WODY W ORGANIZMIE:

- jest składnikiem krwi, która bierze udział w transporcie substancji odżywczych i tlenu
- przyspiesza usuwanie ubocznych produktów przemiany materii (m.in. toksyn)
- pobudza metabolizm i poprawia trawienie
- reguluje temperaturę ciała
- utrzymuje prawidłowe funkcjonowanie wszystkich organów wewnętrznych
- pozytywnie wpływa na wygląd skóry
- poprawia samopoczucie i dodaje energii do działania



Czy wiesz, że każdego dnia z wydychanym powietrzem tracimy od 400 do 500 ml wody, a w trakcie upałów nawet więcej!

Osoby w wieku 60+ to grupa szczególnie narażona na ryzyko odwodnienia organizmu. Wraz z upływem lat całkowita ilość wody w organizmie zmniejsza się nawet o 15%. Osoby powyżej 60 roku życia słabiej odczuwają pragnienie, niż osoby młodsze. W konsekwencji znacznie rzadziej uzupełniają deficyt płynów.

Organizm człowieka nie magazynuje wody, dlatego tak ważne jest jej stałe uzupełnianie.

60–70% masy ciała dorosłego człowieka stanowi woda

2–2,5 l wody dziennie powinna wypić osoba dorosła

10% utraty wody może zaburzać prawidłowe funkcjonowanie organizmu

20% utraty wody w organizmie może spowodować śmierć

Systematyczne picie wody to naturalny i najprostszy sposób nawodnienia organizmu.

Nie tylko skutecznie gasi pragnienie, ale także wpływa pozytywnie na nasze zdrowie i samopoczucie.

Dlatego warto mieć pod ręką szklankę lub bidon z wodą. Nie musisz wychodzić z domu.

Po prostu odkręcasz kran i pijesz kranowiankę. Każdego dnia.

## SENIORZE PAMIĘTAJ:

- pij wodę jeszcze zanim zaczniesz odczuwać pragnienie
- pij małe ilości wody regularnie w ciągu całego dnia
- ogranicz spożycie płynów, które mają działanie odwadniające np. kawa, czarna herbata
- jedz warzywa i owoce, które są wspaniałym źródłem wody
- unikaj napojów gazowanych, które hamują uczucie pragnienia
- leki popijaj wyłącznie wodą
- trzymaj szklankę lub bidon z wodą w zasięgu ręki

Czy wiesz, że krakowska kranówka zawiera:

**MAGNEZ**, który ma działanie przeciwskurczowe,

**POTAS** niezbędny do właściwego funkcjonowania systemu nerwowego,

**WAPŃ** biorący udział w budowaniu układu kostnego i zapobiegający osteoporozie.