



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.

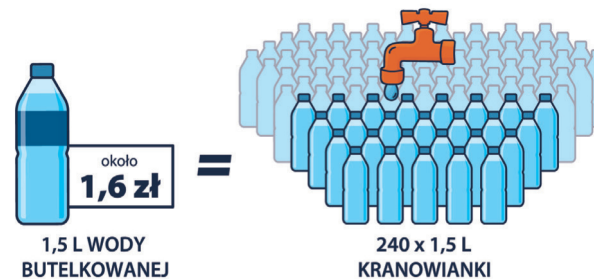
ZNAKI OSTRZEGAWCZE TO MIĘDZY INNYMI:

- 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.