

ЗАЧЕМ ПИТЬ ВОДУ

- Вода доставляет питательные вещества в клетки и кислород по всему телу.
- Вода выводит токсины из организма.
- Вода помогает контролировать температуру тела.
- Вода – лучший выбор для утоления жажды. Она также должна быть без сахара!
- Избегайте сладких напитков, таких как сладкая газированная вода, подслащенные фруктовые напитки и спортивные напитки, которые обеспечивают много калорий и, практически, не содержат никаких других питательных веществ.



Всемирная организация
здравоохранения
Европейское региональное бюро

Данный материал разработан при финансовой поддержке Европейского Союза.