

ZAMIEŃ NAPOJE SŁODZONE NA WODĘ



DLACZEGO WARTO OGRANICZYĆ SPOŻYCIE SŁODKICH NAPOJÓW GAZOWANYCH?



Popularne napoje typu cola zawierają nawet 106 gramów cukru, co stanowi 21 łyżeczek!



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



WODA KLUCZEM DO ZDROWIA



- 👉 jest najzdrowsza do picia
- 👉 najlepiej nawadnia nasz organizm
- 👉 najszybciej gasi pragnienie



Woda pełni istotne funkcje w organizmie człowieka:



Picie wody przyczynia się do zmniejszenia ryzyka nadwagi i otyłości.

Każdego dnia pij co najmniej 2 litry wody
Pamiętaj, aby mieć ją zawsze pod ręką!



Opracowanie: Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej
Wojewódzkiej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Olsztynie