

6 ПОРАД, ЯК УНИКНУТИ ЗНЕВОДНЕННЯ

1

Пийте рідину, коли відчуваєте спрагу, а в разі симптомів зневоднення і поготів

2

Якщо важко пити через погане самопочуття, почніть із маленьких ковтків, а потім поступово пийте більше

3

Упродовж дня пийте достатньо, щоб сеча мала світло-жовтий або прозорий колір

4

Ліпше часто пийте по кілька ковтків води, ніж уживайте денну норму за 1—2 рази

5

Пийте більше, коли є ризик зневоднення через часте сечовипускання, рясне потовиділення, блювоту, діарею

6

Уникайте газованих, надмірно солодких напоїв, алкоголю, кофеїну

