

# ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ?

Повышенная температура окружающей среды негативно отражается на состоянии здоровья людей и может привести к обострению хронических заболеваний, а также к перегреву организма и ухудшению здоровья.

При температуре выше 20°C рекомендуется выпивать примерно 100-200 мл жидкости в час. Исключение составляют люди с проблемами сердечно-сосудистой системы, ожирением, гипертонией, а также те, у кого имеются проблемы с почками.

## ПРАВИЛЬНЫЙ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ ПОМОЖЕТ РЕШИТЬ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО ЗАДАЧ:

- защитит кожу от пересыхания;
- поможет вывести вредные вещества из организма;
- исключит вероятность обезвоживания и теплового удара.

## ЧТОБЫ ГРАМОТНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА, НЕОБХОДИМО:

- начинать своё утро со стакана воды;
- не пить воду во время приема пищи;
- употреблять больше жидкости, находясь под открытым солнцем, в душных помещениях или выполняя физические нагрузки;
- если вы отправляетесь на прогулку, то пить во время ходьбы не рекомендуется – это усилит процессы потоотделения и обезвоживания.



# ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ