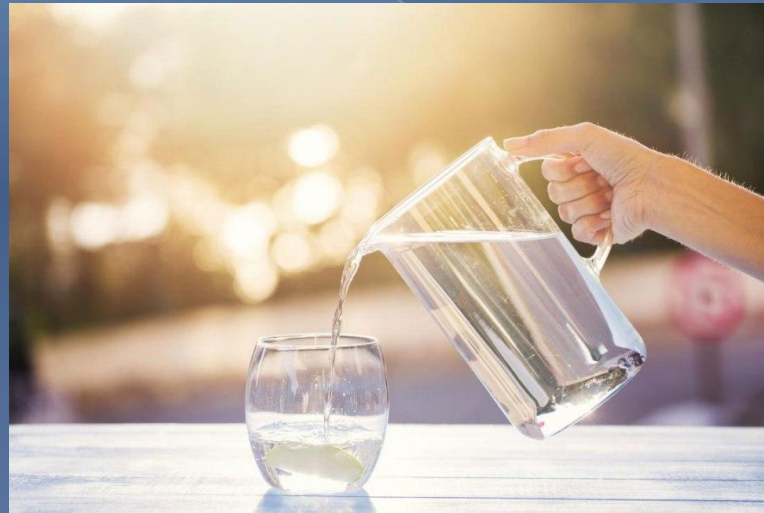


СОУ Гимназија „Добри Даскалов“ Кавадарци

Светски ден на водата  
Пијте вода и бидете здрави!



22 март 2021 година

# Причини зошто треба да пиеме вода и кога не сме жедни!

Редовното пиене повеќе чаши вода ги зголемува концентрацијата и отпорноста кон разни заболувања.

Водата придонесува за добро ментално и физичко здравје, и за здрав изглед на кожата.

Водата помага во намалување на стресот и на главоболките што е од големо значење за нас!



# Причини зошто треба да пиеме вода и кога не сме жедни!

Водата го намалува апетитот и му помага на телото да ги разгради насобраните масти.

Намалениот внес на вода доведува до поголемо таложење масни наслаги.

Без доволно количество вода бубрезите не функционираат како што треба.



# Важноста на водата

Водата може да ни помогне во спречување на голем број здравствени проблеми, а можеби и не сте обрнале многу внимание, но во голема мера влијае и на изгледот и на расположението.



# Конзумирањето обична питка вода на празен желудник е вистински начин за прочистување на човечкото тело!

Ако не внесуваме доволно вода во организмот, доаѓа до дехидрација, а особено е важно да пиеме доволно кога сме болни, при покачена температура или вежбаме.

Пијте вода секој ден веднаш штом се разбудите!





Водата не прави среќни и здрави, не само кога ја пиеме или апсорбираме преку свежите овошја и зеленчуци, туку и кога уживаме во неа преку пливање, туширање, парни бањи, хидромасажи.

Колку што повеќе ја почитуваме, толку повеќе од неа добиваме здравје, енергија, долговечност.

Ви благодарам на  
вниманието!

Подготвила:  
Деспина Николова од 2-3 клас

Ментор:  
Богде Коцева – професор по биологија