

2. munkalap

Napi folyadékszükséglet

Így csinálom	Mikor?	Így helyes
	Felkelés után	
	Reggelihez	
	Délelőtt, szünetekben	
	Ebédhez	
	Délután	
	Vacsorához	
	Vacsora és lefekvés között	
	Mit?	
	Napi 7 nagy pohár	többnyire víz, ásványvíz, tea. Üdítőitalból nem több, mint napi 1 pohár!