



Vann for kroppen

Nest etter luft, er det vann kroppen klarer seg dårligst uten.



Vann for kroppen

Trett, hodepine og lite opplagt?

Prøv med vann!

Du vil merke forskjellen.



Vann for kroppen

* ½ liter brus → 25 sukkerbiter → sukker lagres som fett

* ½ liter vann → **kalorifritt!**



Vann for kroppen

Vann gir økt yteevne og konsentrasjonsevne.



Vann og tenner

Vann:

- Uten syre og sukker
- Skader ikke emaljen
- Derfor en utmerket tørstedrikk

DRIKK VANN MELLOM MÅLTIDENE!



Vann og tenner

PH- tabell

Tannemalje løser seg opp når pH (surhetsgrad) blir lavere enn 4,5.

6,9	—	Melk
6,0	—	Vann/Farris
5,0	—	Kaffe
4,9	—	Te
4,5	—	FAREGRENSE!
3,8	—	Appelsinjuice
3,3	—	Eplenektar/Pepsi light
3,2	—	Saft
2,6	—	Cola
2,4	—	Presset sitron



Vann og miljø

Tilgang på rent vann og akseptable sanitære forhold er en forutsetning for god helse.

I følge Verdens Helseorganisasjon (WHO) er helsefarlig vann og dårlige sanitærforhold årsak til ca. 80% av alle sykdomstilfeller i verden.

RENT VANN BØR VÆRE EN MENNESKERETT!



Vann og miljø

I Norge sørger 2900 renseanlegg for at avløpsvannet renses før det slippes ut i elver, innsjøer og kystvann.

Mange steder i verden finnes det ikke renseanlegg. Dermed sprees sykdommer som det siste tiåret har tatt livet av flere barn enn det totale antallet drepte mennesker i væpnede konflikter siden andre verdenskrig.



Vann og miljø

1/6 av verdens befolkning har ikke rent vann

I Norge kan vi drikke rent vann rett fra springen uten å måtte tenke på om det er helsefarlig



Vann og miljø

Visste du at...

- En person i u-land bruker i gjennomsnitt 10 liter vann om dagen
- En nordmann bruker 170 liter om dagen!



Vann

Pris per liter **flaskevann** opptil 40kr

Pris per liter **springvann** 1 øre



Vann og miljø

Afrikanske og asiatiske kvinner går i gjennomsnitt **6km** hver dag for å hente vann.

Hvor langt går **du**?



Vann og trening

- * 1% væsketap gir 10% prestasjonstap
- * 2% væsketap gir 20% prestasjonstap

VANN VIL ØKE DIN PRESTASJONSEVNE!



Vann og trening

- * Du føler tørste først etter 2% væsketap
- * Det tilsvarer væskemangel på 1-2 liter vann

DRIKK DERFOR VANN FØR DU ER TØRST!



Vann og trening

- * Drikk ca hvert 15. minutt under trening
- * Unngå iskaldt vann når du trener, da går det bedre for magen

HA ALLTID MED VANNFLASKE PÅ TRENING!

Hvorfor drikke vann?

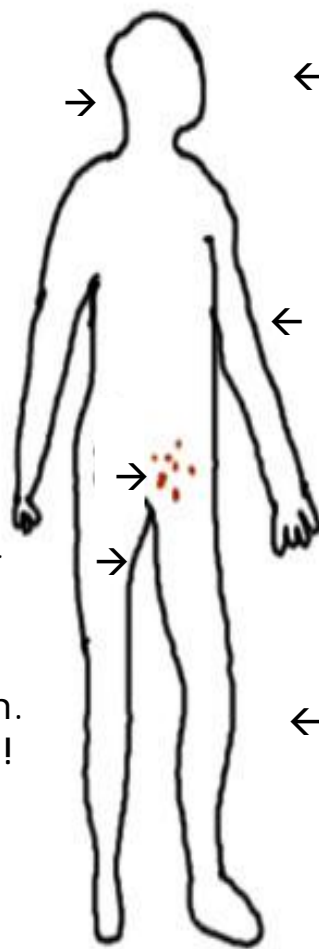
Skjønnhetsmiddel for hud og hår

BILLIG!

Transporterer avfallsstoffer (søppel) ut av kroppen

Transporterer næringsstoffer rundt i kroppen

70% av kroppen består av vann. Mister du mer enn 20%, dør du!



← Forebygger hodepine.
← Øker konsentrasjonsevnen

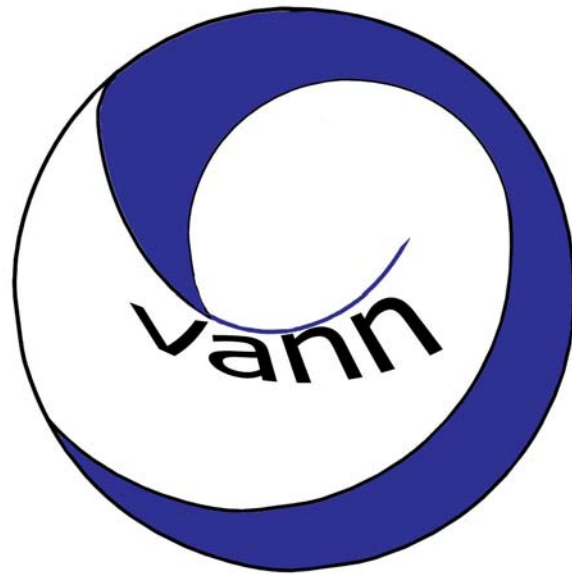
← Er kalorifritt

← God fordøyelse

← Bra for negler

← Økt yteevne

MAT OG DRIKKE ER KROPPENS BENSIN!



www.stfk.no