

Vann for kroppen

Utenom oksygen er vann det viktigste
for kroppen.

Vann for kroppen

Trøtt, hodepine og lite opplagt?

Prøv med vann!

Du vil merke forskjellen.

Vann for kroppen

Mangler kroppen vann, tas dette fra blodet. Dette fører til:

- ~ synkende blodmengde
- ~ økt puls

Vann for kroppen

Når pulsen stiger må hjernen
arbeide hardere for å holde
blodtrykket oppe.

Vann for kroppen

Sukkerholdig væske må først fortynnes i magesekken før vannet transporteres ut i tarmene hvor det kan tas opp.

Vann for kroppen

Vann trenger ikke å bli fortynnet, det blir tatt direkte opp i kroppen.

Vann for kroppen

Drikker som kaffe, te, cola og alkohol stjeler væske fra kroppen din ved at de er vanndrivende. Du tisser mer og risikerer dermed å få væskemangel.

Vann og tenner

Vann:

- ~ Uten syre og sukker
- ~ Kalorifritt
- ~ 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

Pris per liter **flaskevann** opptil 40kr

Pris per liter **springvann** 1 øre

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 trening

- * Et væsketap på 0,5 eller 1 liter svette er ikke uvanlig
- * Du føler tørste først etter 2% væsketap
- * Det tilsvarer væskemangel på 1-2 liter vann

DRIKK DERFOR VANN FØR DU ER TØRST!

Vann og idrett

Vann gir økt yteevne og konsentrasjonsevne.

Vann og trening

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

VANN VIL ØKE DIN PRESTASJONSEVNE!

Vann og idrett

Vann "smører" leddene og beskytter dem mot skade og slitasje.

Vann og idrett

Svette du mye mister du ikke bare vann, men også salt

Tips:

~ Tilsett en teskje salt i en liter vann
etter hardtrening

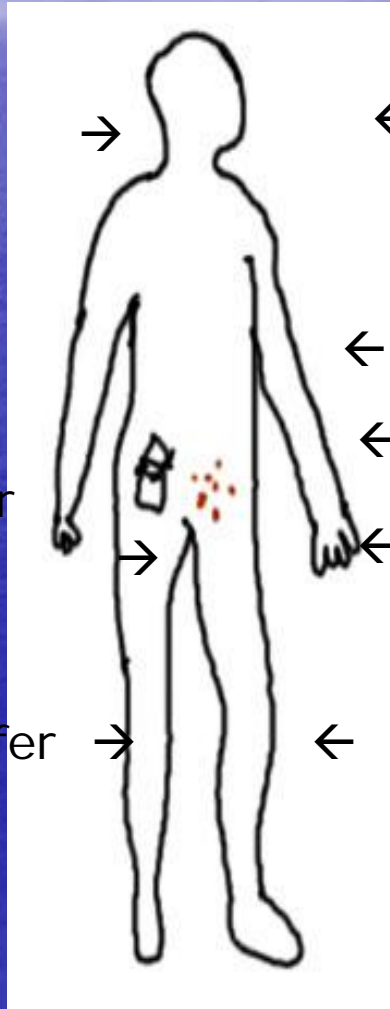
Hvorfor drikke vann?

Skjønnhetsmiddel for hud og hår

BILLIG!

Transporterer avfallsstoffer (søppel) ut av kroppen

Transporterer næringsstoffer rundt i kroppen



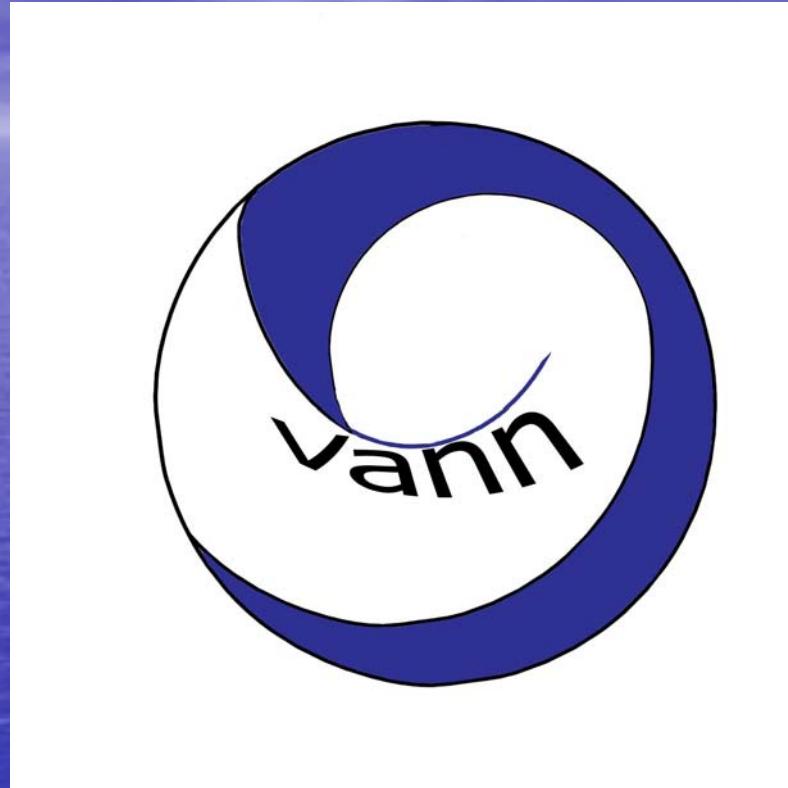
Forebygger hodepine.
Øker konsentrasjonsevnen

← Er kalorifritt

← God fordøyelse

← Bra for negler

← Økt yteevne



www.vannprosjektet.no

www.stfk.no