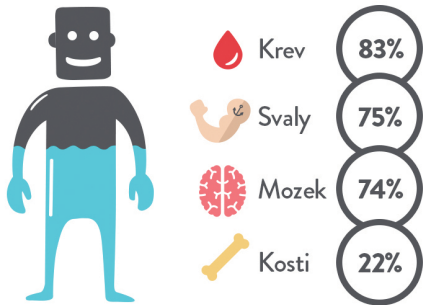


PITNÝ REŽIM

Co je to voda? Její funkce v těle.



Kolik tekutin vypít?



Vhodné a nevhodné tekutiny.





PITNÝ DENÍK

Doplňte do vzorečku svou váhu a spočítejte si, jaké množství tekutin musíte přes den vypít a celý svůj denní pitný režim zapisujte. Ze zápisu pak spočítejte, zda jste vypili takové množství tekutin, jaké vám vyšlo ze vzorečku.

$$50 \text{ ml} \times \dots\dots\dots (\text{kg}) = \dots\dots\dots \text{ ml}$$

6:00 *příklad: ovocný čaj 200 ml, voda 250 ml*

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

Celkem: