



## ПАМЯТКА «КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ»

- Чтобы утолить жажду, не следует потреблять жидкость в чрезмерных количествах.
- Пить нужно не торопясь, небольшими глотками, некоторое время задерживая воду во рту, а не проглатывать сразу, чтобы выпитая вода лучше удерживалась в организме.
- Для утоления жажды можно использовать щелочные минеральные воды или слегка подсоленную воду.
- Лучше утолять жажду, выпивая через 15-20 минут по несколько глотков воды.
- Вода для питья должна быть чистой. Если нет уверенности в чистоте воды, желательно использовать фильтры.
- Можно замораживать воду, но так, чтобы в лёд превращалась только половина воды. Воду, которая не замёрзла, выливают, в ней остается много вредных примесей. А воду из льда можно использовать для питья.



## ПАМЯТКА «КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ»

- Чтобы утолить жажду, не следует потреблять жидкость в чрезмерных количествах.
- Пить нужно не торопясь, небольшими глотками, некоторое время задерживая воду во рту, а не проглатывать сразу, чтобы выпитая вода лучше удерживалась в организме.
- Для утоления жажды можно использовать щелочные минеральные воды или слегка подсоленную воду.
- Лучше утолять жажду, выпивая через 15-20 минут по несколько глотков воды.
- Вода для питья должна быть чистой. Если нет уверенности в чистоте воды, желательно использовать фильтры.
- Можно замораживать воду, но так, чтобы в лёд превращалась только половина воды. Воду, которая не замёрзла, выливают, в ней остается много вредных примесей. А воду из льда можно использовать для питья.

