آب = سلامتی

چه مقدار آب

باید به طور روزانه مصرف کنیم؟

8 لیوان در روز

یا

1 لیوان با ازای هر 9 کیلوگرم از وزن بدن

75% بدن انسان از آب تشکیل شده است

- قبل از خواب
- قبل از استحمام
- قبل از هر وعده غذایی
- وقتی از خواب بیدار می شویم

فواید مصرف زیاد آب

- استحکام مفاصل
- طراوت پوست
- دفع سموم از بدن
- سلامت قلبی
- عملکرد بهتر مغز
- نشاط
- کاهش وزن
- افزایش قدرت عضلات

فواید نوشیدن آب

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ساوه