



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Вода = наше здоровье

Если пить достаточно воды, это улучшит состояние кожи, предотвратит появление головной боли



Обезвоживание:

- Может влиять на когнитивные функции;
- Может снижать концентрацию внимания, кратковременную память, арифметические способности;
- Может менять восприятие и психомоторные навыки;
- Приводит к развитию головной боли.





Вода в организме человека:

- У плода содержание воды достигает 90%;
- У новорожденных — 80%;
- У детей — 70%;
- У взрослого — 65%;
- У пожилых — показатель достигает 55%.