



## Pij na zdrowie

**Czy w trakcie dnia pracy pamiętasz o piciu wody? Teraz pomoże Ci w tym nowa funkcja aplikacji mojejKP**

Żeby być w formie, trzeba pić wodę. Twoje ciało składa się w około 70 proc. z wody i przez cały dzień ją tracisz.

Odwodnienie jest szkodliwe – zmniejsza się wydolność fizyczna, następuje pogorszenie termoregulacji i apetytu. Przy odwodnieniu na poziomie 5–8 proc. masy ciała pojawiają się zaburzenia koncentracji, bóle głowy, drażliwość, senność, wzrost temperatury ciała, przyspieszenie oddechu. Im większe odwodnienie, tym większe ryzyko dla prawidłowego funkcjonowania Twojego organizmu.

Natomiast kiedy dbasz o właściwą ilość wody, zyskują na tym Twoja cera, układ krwionośny, mózg, układ pokarmowy.

Poza wodą źródłem płynów mogą być także:

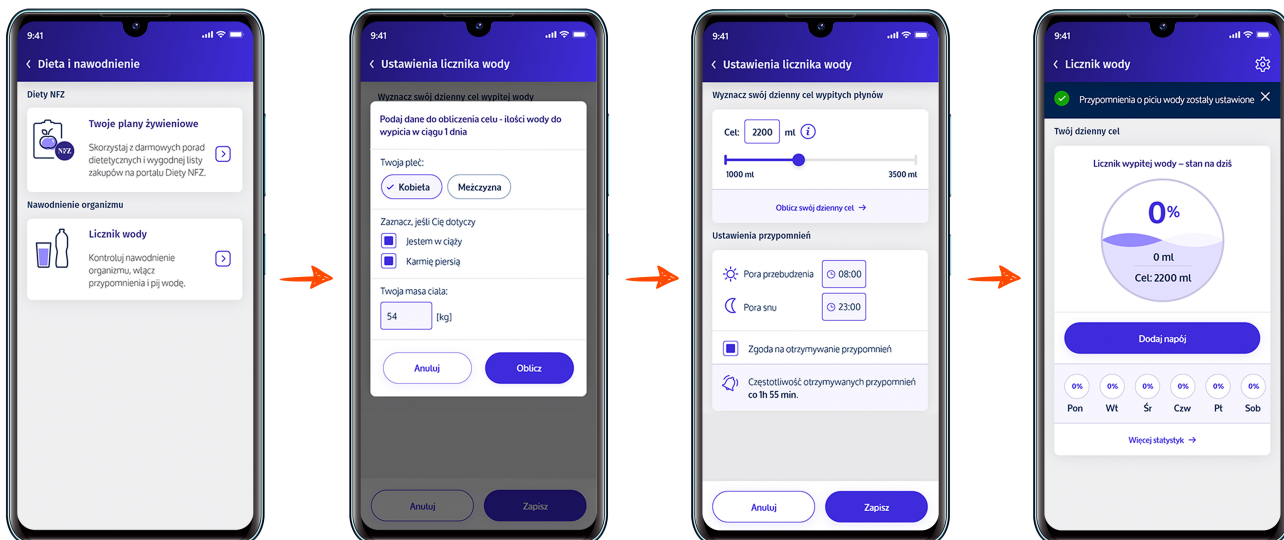
- napary zielonej lub czarnej herbaty lub owocowej czy ziołowej (rumianek, mięta itp.)
- naturalne soki owocowe i warzywne
- napoje mleczne
- zupa
- owoce i warzywa, które zawierają wodę.

Unikaj słodzonych napojów i napojów alkoholowych. Alkohol prowadzi do szybkiego odwodnienia.

## Jak korzystać z licznika wody

Ustaw przypomnienie o piciu wody:

- zaloguj się do mojejKP w swoim telefonie
- wejdź do zakładki „Profilaktyka” i wybierz „Dieta i nawodnienie”
- wybierz „Licznik wody”
- ustaw swój dzienny cel ilości wypitych płynów – kliknij na „Oblicz swój dzienny cel”
- ustaw godziny swojego wstawania i zasypiania – od tego zależy, co ile czasu pokaże Ci się powiadomienie
- zaznacz zgodę na otrzymywanie przypomnień, jeżeli chcesz je otrzymywać
- zapisz.



Teraz, kiedy wypijasz jakiś płyn, dodaj go do Twojej listy. System podpowie Ci rodzaj napoju i pokaże, w jakim procencie realizujesz swój dzienny cel. Ilość wypitej wody zobaczysz na wykresie dziennym lub tygodniowym.

## Ile trzeba wypić wody

Przyjmuje się, że dzienne zapotrzebowanie na wodę to:

- dla mężczyzn – 2,5 litra wody, czyli 10 pełnych szklanek
- dla kobiet – 2 litry wody, czyli 8 pełnych szklanek.

Jednak indywidualne zapotrzebowanie zależy nie tylko od płci, ale także wieku, wagi, temperatury otoczenia i aktywności fizycznej.

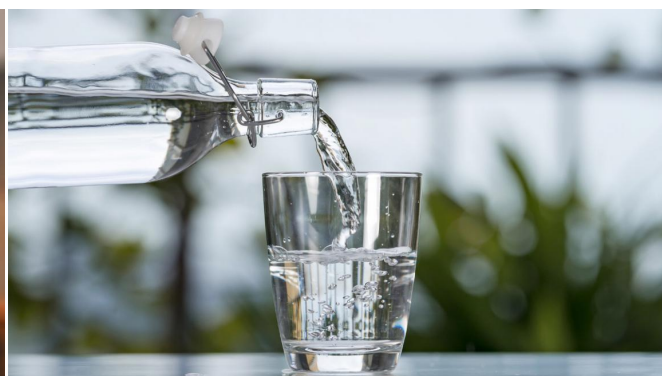
Jak liczone jest dzienne zapotrzebowanie na wodę w aplikacji mojeIKP:

- przed wpisaniem Twojego zapotrzebowania na wodę kliknij „Oblicz swój dzienny cel”
- wskaż, czy jesteś kobietą, czy mężczyzną, i podaj swoją wagę
- jeśli to Cię dotyczy, zaznacz:
  - jestem w ciąży – system doliczy Ci 300 ml wody
  - karmię piersią – system doliczy Ci 700 ml wody
- zapisz swój dzienny cel wypitych płynów.

mojeIKP będzie Ci pomagać zrealizować Twój dzienny cel.

Jeśli ćwiczysz, dodaj 15 ml wody na 1 kg ciała na 1 h aktywności dziennie.

## Przeczytaj też



### Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta

### Woda – pytania i odpowiedzi

Ciało dorosłej osoby składa się w 60 proc. z wody. Tracimy ją m.in. w trakcie oddychania czy pocenia się. Dlatego tak ważne jest, abyśmy uzupełniali jej zapas



## Woda dla seniora

Po 60 roku życia trzeba dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Opiekunowie osób starszych również powinni na to zwracać uwagę, bo odwodnienie szkodzi zdrowiu