

**VODA – NAJZDRAVIJE PIĆE**

**ZAŠTO TREBAMO PITI VODU?**

TIJELO ČOVIJEKA SADRŽI VODU. VODA SE NALAZI U **STANICAMA, U KRVI, U MOZGU, PLUĆIMA, MIŠIĆIMA I DRUGIM ORGANIMA**. VODA JE VAŽNA DA BI SE IZ NAŠEG TIJELA **IZBACILE ŠTETNE TVARI**. VODA **ŠTITI** NAŠE **ZGLOBOVE**, PA MOŽEMO HODATI I TRČATI. VAŽNA JE ZA PROBAVU PA LAKŠE IDEMO NA WC.

ČOVJEK TREBA POPITI OKO **2 LITRE VODE** ILI **10 ČAŠA** NA DAN.

AKO NE PIJEMO DOVOLJNO VODE MOŽE NAS BOLJETI GLAVA I OSJEĆAMO UMOR.



NALAZI SE U MIŠIĆIMA, MOZGU, PLUČIMA

TOPI VITAMINE I HRANJIVE TVARI

UBRZAVA PROBAVU

ŠTITI ZGLOBOVE

REGULIRA TJELESNU TEMPERATURU