

Woda robi robotę

Odwodnienia nie czuć od razu.

Zaczyna się po cichu - zabiera koncentrację, spowalnia reakcje, dokłada zmęczenie. Szklanka wody to najprostsze, co możesz dziś zrobić dla siebie.

-20%

O tyle spada koncentracja już przy lekkim odwodnieniu

60%

Tyle wody zawiera organizm człowieka

1,5-2 l

Minimalna ilość płynów dziennie

≈8×

Prosty cel na każdy dzień

4 zasady nawodnienia

01

Miej wodę zawsze pod ręką

02

Kawa? Dołącz szklankę wody

03

Pij regularnie, nie dopiero gdy chce Ci się pić

04

Ustaw przypomnienie w telefonie

Pij wodę, działaj wydajnie



woda**la**firmy.pl

Dowiedz się więcej
o nawodnieniu w pracy:



Dostarczamy wodę do Twojego
miejsca pracy.



**Nie zapominaj
o **regularnym**
nawodnieniu!**



wodala**firmy.pl**

Nawadniamy Polskich Pracowników.