

# JUO PÄIVÄN AIKANA 3l VETTÄ

Pidä huoli, että juot riittävästi vettä päivän aikana. Tämä haaste koskee 3l päivittäistä veden juontia. Kehosi tarvitsee vettä muun muassa ruoansulatuksessa ja imeytymisessä, verenkierrassa, ravinteiden kuljetuksessa ja kehon lämpötilan ylläpidossa. Vesimäärään eli 3l lasketaan mukaan myös mehut/maidot tms, mitä juot päivän aikana. Kahvia/energiajuomia emme laske mukaan, koska sen sisältämä kofeiini on diureetti eli se poistaa nestettä kehostamme.

## **Riittävä vedenjuonti:**

- Pitää aineenvaihdunnan vilkkaana
- Tekee hyvää iholle. Nestehukka saa ihon näyttämään kuivemmalta ja ryppyisemmältä.
- Vesi antaa voimaa ja toimintakykyä lihaksillesi. Jos lihassolut kärsivät nestehukasta, niin ne eivät toimi parhaalla mahdollisella tavalla, jolloin urheilusuorituksesi kärsii etkä saa parhaita tehoja irti itsestäsi.
- Riittävä vedenjuonti ehkäisee ummetusta.

## **Vettä saa helposti juotua riittävän määrän seuraavilla vinkeillä ->**

- Aloita aamusi juomalla heti herättyäsi aamun aikana 0,5l vettä.
- Kuljeta mukana vesipulloa, jolloin vettä tulee juotua huomaamatta tasaisesti pitkin päivää.
- Käytä ruokajuomana vettä.

