



ŪDENS
Tavā organismā
ir ļoti svarīgs!

Tāpēc atceries
katru dienu
izdzert vismaz

6 glāzes ūdens!

Kad esi izdzēris
glāzi ūdens, uzlīmē
uzlīmi, līdz visas glāzes
ir piepildītas.

SĀC ŠEIT!

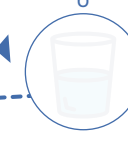
PIRMĀ DIENA



OTRĀ DIENA



TREŠĀ DIENA



SESTĀ DIENA



SEPTĪTĀ DIENA

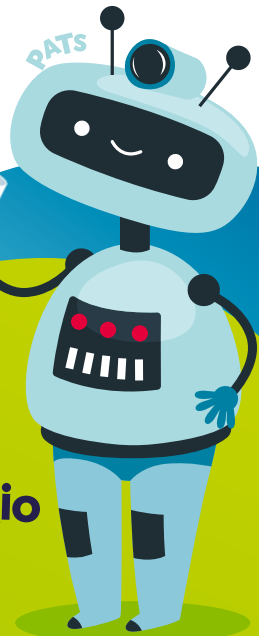


PATŠ



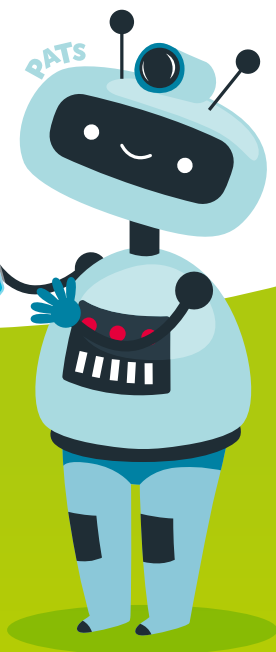
**Ja Tu robots neesi,
atceries dzert ūdeni!**

Kad būsi izdzēris
visas glāzes,
redzēsi, ka **DARĪO**
ir atradis ceļu
pie **PATA**



Ja Tu
robots
neesi,

atceries
dzert
ūdeni!



ŪDENS DZERŠANAS
DIENASGRĀMATA



Vārds un uzvārds

Tavs ķermenis
lielākoties
sastāv no ūdens



Tāpēc svarīgi
ikdienā **regulāri**
padzerties!

Dienā
izdzer vismaz
6 glāzes
ūdens!



Ūdens Tev var palīdzēt:

- labāk domāt un mācīties;
- samazināt nogurumu;
- mitrināt ādu un kustēties;
- regulēt ķermeņa temperatūru.



Atceries biežāk padzerties, kad Tu:

- aktīvi kusties un sporto;
- slimo;
- Tev ir karsti;
- Tev slāpst vai ir sausa mute.



Kā padarīt ūdens dzeršanu interesantāku?

- Pievieno ūdenim savus mīļākos augļus vai ogas!
- Ielej ūdeni savā mīļākajā pudelē!
- Pildi ūdens dzeršanas dienasgrāmatu!



