

CO NALEŻY PIĆ?

PRZEWODNIK PO PRAWIDŁOWYM NAWADNIANIU

PIJ WIĘCEJ

WYPIJ TROCHĘ

PIJ MNIEJ

WODA



Źródlana



Alkaliczna



Gazowana



Z kranu



Filtrowana



Odwrócona osmoza

8 szklanek wody dziennie to rozsądna zasada

- kiedy czujesz pragnienie
- nie pijąc szybko
- przed i po posiłku wypij szklankę lub dwie
- każdy rodzaj wody wlicza się do całego bilansu
- Woda z kranu jest dla Ciebie dobra, ale filtrowana usuwa substancje, które mogłyby negatywnie wpływać na zdrowie, takie jak metale ciężkie, pestycydy i mikroplastiki



CO NALEŻY PIĆ?

PRZEWODNIK PO PRAWDŁOWYM NAWADNIANIU

NAPOJE SŁODZONE

PIJ WIĘCEJ



Woda
przegotowana



Woda naturalnie
aromatyzowana



- Spróbuj dodać jagody, owoce cytrusowe, zioła i / lub imbir do wody aby nadać jej naturalnie słodkiego smaku

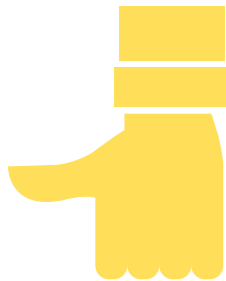
WYPIJ TROCHĘ



Soki warzywne



Woda sztucznie
słodzona



- Sok warzywny jest ok ale jedzenie warzyw w całości jest lepsze, ponieważ warzywa w kawałkach zawierają więcej składników odżywczych i błonnika, szybciej wypełniają żołądek



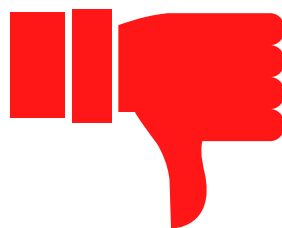
PIJ MNIEJ



Soki owocowe



Napoje
owocowe



- Sok owocowy wypity od święta jest ok ale jedzenie owoców w całości jest lepsze, ponieważ owoce w kawałkach zawierają więcej składników odżywczych, błonnika i mniej cukru niż soki

CO NALEŻY PIĆ?

PRZEWODNIK PO PRAWIDŁOWYM NAWADNIANIU

NAPOJE GAZOWANE

PIJ WIĘCEJ



Woda gazowana



Woda gazowana naturalnie aromatyzowana



- Wody gazowane są dość zdrowe, ale przy dużym spożyciu niski pH mogą mieć szkodliwe konsekwencje dla szkliwa zębów.
- Rozsądnie jest pić 500 ml dziennie.

WYPIJ TROCHĘ



napój dietetyczny



Woda gazowana sztucznie słodzona



napój energetyczny. Sztuczny słodzik



- Napoje sztucznie słodzone pić okazjonalnie są względnie bezpieczne
- Jeżeli masz zbilansowaną dietę bogatą w warzywa, owoce, pełne ziarna taki produkt wypity raz na jakiś czas nie zaszkodzi a może pozytywnie zadziałać na psychikę

PIJ MNIEJ



Słodkie napoje gazowane



Tonik



napój energetyczny słodzony



- Czytaj skład napojów energetycznych ponieważ potrafią mieć najwięcej dodanego cukru w kategorii napoje. Warto ograniczyć tego typu produkty do minimum

CO NALEŻY PIĆ?

PRZEWODNIK PO PRAWIDŁOWYM NAWADNIANIU

KAWA I HERBATA

PIJ WIĘCEJ



Herbata zwykła



Kawa zwykła



- Czarna herbata: zmniejsza ryzyko udaru mózgu. Zielona może obniżyć ryzyko nowotworów. Biała ma najwięcej przeciwutleniaczy. Jest to bardzo zdrowa opcja, pij dużo z rozsądkiem



WYPIJ TROCZĘ



Herbata lekko słodka i/lub z mlekiem

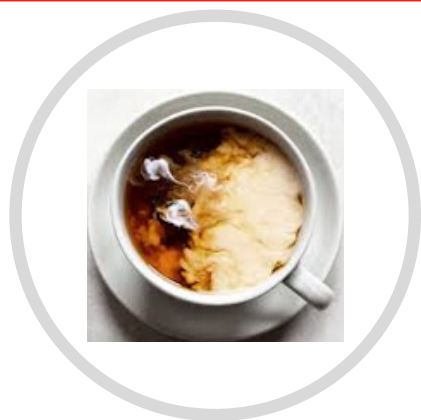


Kawa lekko słodka i/lub ze śmietaną



- Kofeina może zwiększa wydajność i czas reakcji, zmniejsza ryzyko choroby Parkinsona i Alzheimera, raka, zawiera przeciwutleniacze
- Zwiększona dawka kofeiny może prowadzić do nadciśnienia, zakłócać sen, stymulować lęk a nawet dawać objawy PMS

PIJ MNIEJ



Herbata mocno słodka i/lub z mlekiem



Kawa mocno słodka i/lub ze śmietaną



- Ogranicz kawę lub herbatę z kofeiną od 4 do 7 filiżanek (1400 ml) dziennie. Zadaj sobie pytanie, jak się czujesz fizycznie, psychicznie i emocjonalnie a później napij się lub nie.
- Bardzo często ludzie mają nietolerancję kofeiny, wtedy nie można pić produktów kofeinowych

CO NALEŻY PIĆ?

PRZEWODNIK PO PRAWDŁOWYM NAWADNIANIU

KAWA I HERBATA

PIJ WIĘCEJ

Śmietana, cukier i inne dodatki zmniejszają potencjalne korzyści zdrowotne kawy lub herbaty, poprzez dodanie kalorii i sztucznych substancji słodzących.



kawa parzona



kawa filtrowana



kawa z praski francuskiej



Espresso



Americano



zimny napar kawowy



kawa mrożona



kawa rozpuszczalna



Matcha



Yerba Mate



zielona herbata



czarna herbata



biała herbata



mrożona herbata



Oolong



Kombucha



miętowa herbata



rumiankowa herbata



Rooibos



Tulsi

CO NALEŻY PIĆ?

PRZEWODNIK PO PRAWIDŁOWYM NAWADNIANIU

MLEKO- nabiał

PIJ WIĘCEJ



Kefir



- Sfermentowane napoje (jak kefir i kombucha) zawierają probiotyki i inne związki bioaktywne, które mogą poprawić trawienie oraz wchłanianie składników pokarmowych.



WYPIJ TROCHĘ



Kefir
smakowy



mleko roślinne
niesłodzone



mleko
krowie

- Tego typu produkty mogą być smaczными akcentami racjonalnego żywienia, ale nigdy nie mogą być bazą żywieniową. Jeżeli pijesz litr mleka dziennie to coś jest nie tak



PIJ MNIEJ



koktajl
mleczny



mleko roślinne
słodzone



mleko krowie
słodzone

- Jeśli walczysz o szczupłą sylwetkę i silny układ odpornościowy, robisz masę lub jesteś aktywny(a), korzystniej dla Ciebie będzie unikanie tego typu napojów.



Jeśli chodzi o mleko roślinne, wybierz niesłodzone. Wypróbuj:



kokosowe



owsiane



konopne



sojowe



ryżowe



migdałowe

CO NALEŻY PIĆ?

PRZEWODNIK PO PRAWIDŁOWYM NAWADNIANIU

Napoje regenerujące

PIJ WIĘCEJ



super shake



- Ogranicz Super Shake do jednego lub dwóch dziennie. Pamiętaj, że musisz spożywać również pokarmy stałe w celu stymulacji jamy ustnej (lepsze trawienie i odporność)



WYPIJ TROCZĘ



shake
białkowy



napoje sportowe
lekko słodzone



woda
kokosowa

- Woda kokosowa jest ok. Działa regeneracyjnie po ćwiczeniach. Najlepiej wybierać wersję bez dodatku cukru.



PIJ MNIEJ



soki owocowe,
koktajle
dosładzane



napoje sportowe
słodzone

- Napoje sportowe pij od czasu do czasu. Więcej możesz pić podczas intensywnych ćwiczeń czy zawodów sportowych.



CO NALEŻY PIĆ?

PRZEWODNIK PO PRAWDŁOWYM NAWADNIANIU

PIJ WIĘCEJ

WYPIJ TROCHĘ

PIJ MNIEJ



ALKOHOL



Piwo 5 %

1 porcja = 350 ml



Wino 12 %

1 porcja = 142 ml



Wino mocne 18 %

1 porcja = 85 ml



Mocny alkohol 40 %

1 porcja = 43 ml

uwaga

- Nikt nie wie, czy picie jakiegokolwiek ilości alkoholu jest rzeczywiście dobre dla nas. Zbyt dużo alkoholu jest absolutnie szkodliwe.
- Pij alkohol umiarkowanie.
- Jeśli jeszcze nie piłeś alkoholu, nie zaczynaj.
- Spróbuj żyć bez alkoholu przez dwa tygodnie

Picie umiarkowane to



KOBIETY



MEŃCZYŹNI

Porcje alkoholu na tydzień

7

14

Porcje alkoholu na dzień

1

2

Są to uśrednione dane.
Prawidłowe dane ustala się indywidualnie

CO NALEŻY PIĆ?

PRZEWODNIK PO PRAWDŁOWYM NAWADNIANIU

PIJ WIĘCEJ

WYPIJ TROCHĘ

PIJ MNIEJ

WYBIERZ NAPOJE W OPARCIU O SWOJE CELE

plan A



- Obecnie większość Twoich napojów należy do czerwonej kategorii
- Zacząłeś ćwiczyć lub ćwiczysz umiarkowanie
- Chcesz dobrze wyglądać i osiągać lepsze wyniki w sporcie

plan B



- Obecnie większość Twoich napojów należy do czerwonej i żółtej kategorii
- Ćwiczysz umiarkowanie lub trenujesz na półmaraton
- Chcesz dobrze wyglądać i lepiej się czuć

plan C



- Obecnie większość Twoich napojów należy do żółtej i zielonej kategorii
- Trenujesz na ultra maraton
- Chcesz osiągnąć ponad przeciętne zdrowie, mieć lepszy skład ciała lub wyniki sportowe

plan D



- Wszystkie Twoje napoje obecnie należą do zielonej i żółtej kategorii
- Przygotowujesz się do kulturystyki lub sportowych konkurencji
- Chcesz mieć piękne ciało, wygląd lub dobrą wydajność

CO NALEŻY PIĆ?

PRZEWODNIK PO PRAWIDŁOWYM NAWADNIANIU

PIJ WIĘCEJ

WYPIJ TROCHĘ

PIJ MNIEJ

WODA, KAWA TO NIE WSZYSTKO, MASZ WYBÓR:



STWÓRZ SWOJE SPECTRUM WEDŁUG WŁASNYCH PREFERENCJI:

ZIEŁONE NAPOJE -

LUBIĘ LUB CHCĘ SPRÓBOWAĆ:

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....

ŻÓŁTE NAPOJE -

CHCĘ UWZGLĘDNIĆ:

- 1).....
- 2).....
- 3).....

CZERWONE NAPOJE -

CHCĘ POZWOLIĆ SOBIE NA:

- 1).....
- 2).....

CO NALEŻY PIĆ?

PRZEWODNIK PO PRAWIDŁOWYM NAWADNIANIU

PIJ WIĘCEJ

WYPIJ TROCHĘ

PIJ MNIEJ

JAK STWORZYĆ WŁASNE SPECTRUM?

KROK 1

ROZWAŻ, JAKIE NAPOJE POMOGĄ OSIĄGNĄĆ TWÓJ CEL



Chcę, by moje ciało i wydajność były lepsze



Wiem, że moje ciało i wydajność się pogorszy

KROK 2

ZAPYTAJ SIEBIE:



Jak przetwarzany był ten napój?



Czy dodano do niego cukier, tłuszcz, słodziki?



Jak się czuję mentalnie i fizycznie, kiedy to piję?

KROK 3

WSZYSTKO JEST WZGLĘDNE:



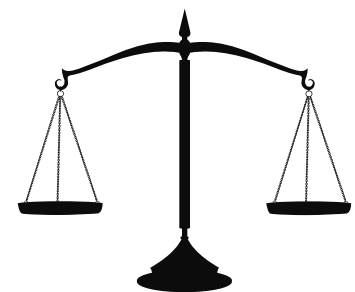
Pamiętaj, gdy napój wpada w czerwone lub żółte sekcje nie znaczy, że jest zabroniony.



Dokonaj wyboru napojów na podstawie swoich celów i nawyków



Nie martw się nagłą zmianą nawyków



Znajdź swoją wewnętrzną równowagę

NAJCZĘŚCIEJ KUPOWANE WODY

Na podstawie przeprowadzonej ankiety na instagramie, facebooku i youtube

miejsce	zdjecie	Nazwa	Ilość głosów
1		Muszynianka	1223
2		Muszyna	1098
3		Cechini Muszyna	987
4		Woda z kranu	954
5		Saguaro	809
6		Staropolanka	754
7		Cisowianka	732
8		Nałęczowianka	622
9		Polaris	434
10		Ustronianka	322
11		Kinga Pienińska	321
12		Primavera	289
13		Kropla Beskidu	230
14		Żywiec zdroj	122

NAJLEPSZE WODY LECZNICZE

ZUBER



25 006 mg/l

suma składników mineralnych [mg/l]

SZCZAWA II



18 039 mg/l

suma składników mineralnych [mg/l]

SZCZAWA I



16 774 mg/l

suma składników mineralnych [mg/l]

FRANCISZEK



SZKLANA BUTELKA

14 814 mg/l

suma składników mineralnych [mg/l]

HENRYK



SZKLANA BUTELKA

5 226 mg/l

suma składników mineralnych [mg/l]

JÓZEF



SZKLANA BUTELKA

2 276 mg/l

suma składników mineralnych [mg/l]

ILE KOFEINY W POPULARNYCH NAPOJACH ?

Zawartość kofeiny w 100 ml napoju

170-225 mg

250

200

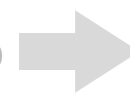
150

100

50

0

Warto przypomnieć, że espresso ma objętość 25 ml. Czyli to będzie ok. 56 mg kofeiny



5-7 mg

10 mg

15-17 mg

25-28 mg

32 mg

30-36 mg

40-65 mg

55-85 mg



Kawa bezkofeinowa

Coca-cola

Herbata zielona

Herbata czarna

Red Bull

Yerba mate

Kawa parzona

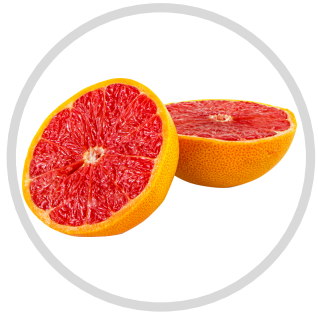
Kawa przelewowa

Espresso

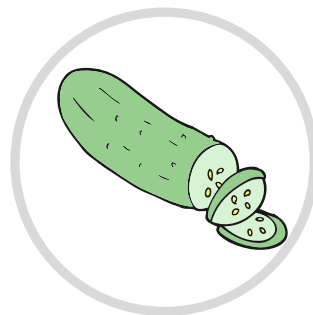


ILE WODY MA W SOBIE

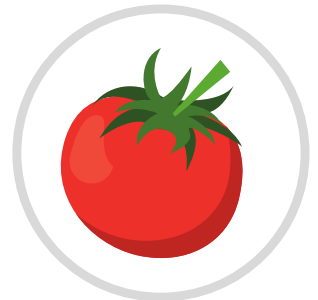
1 porcja warzyw lub owoców ?



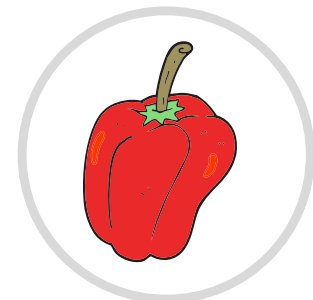
GREJPFRUT
(200G) 1/2 PORCJI
86 kcal



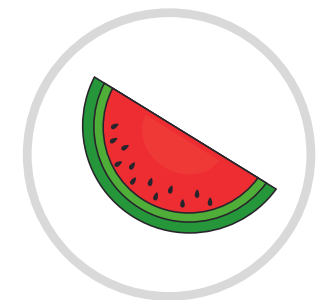
OGÓREK
(65G) 1 PORCJA
8 kcal



POMIDOR
(110G) 1 PORCJA
21 kcal



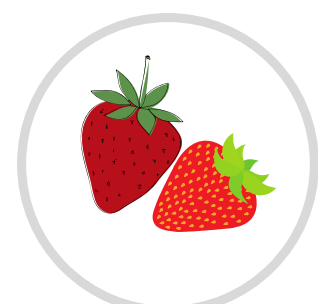
PAPRYKA
(85G) 1 PORCJA
24 kcal



ARBUZ
(120G) 1 PORCJA
43 kcal



KALAFIOR
(85G) 1 PORCJA
19 kcal



TRUSKAWKI
(150G) 1 PORCJA
50 kcal



SZPINAK
(90G) 1 PORCJA
14 kcal



MELON
(150G) 1/4 PORCJI
54 kcal



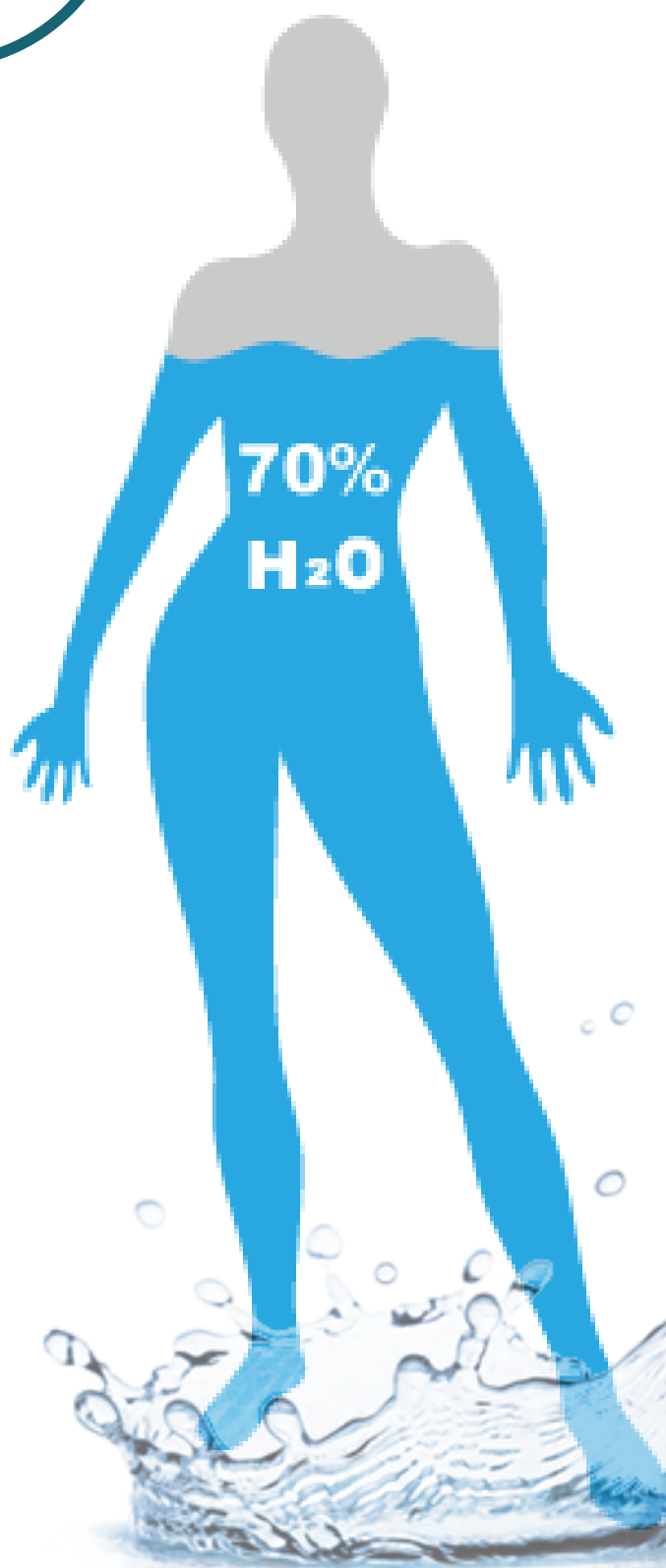
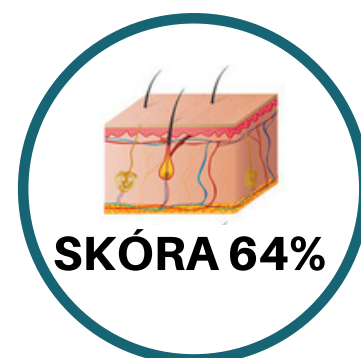
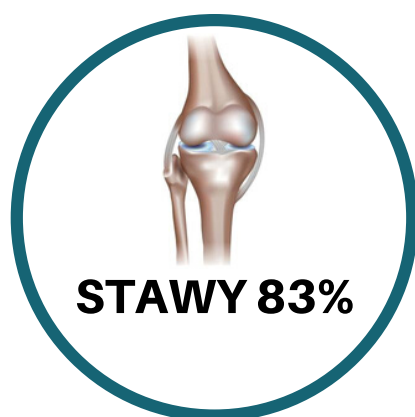
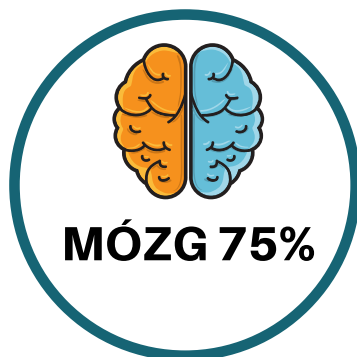
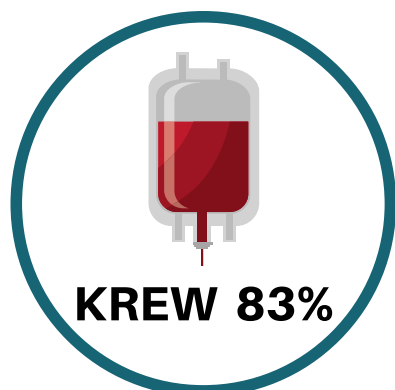
BROKUŁ
(85G) 1 PORCJA
23 kcal



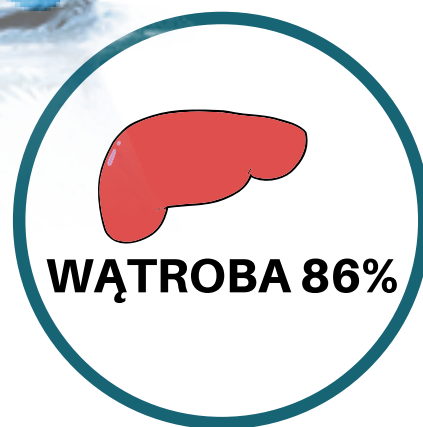
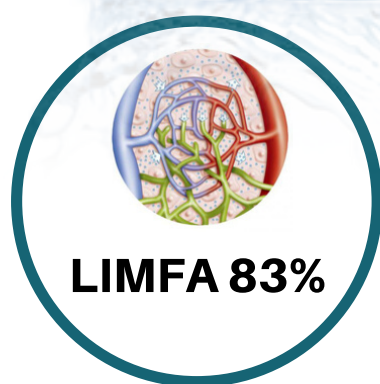
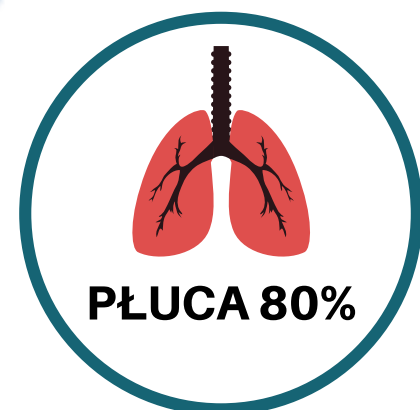
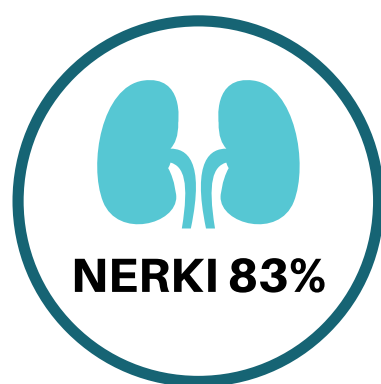
= Jedna szklanka wody to 200ml

WODA W ORGANIZMIE

Gdzie się gromadzi?



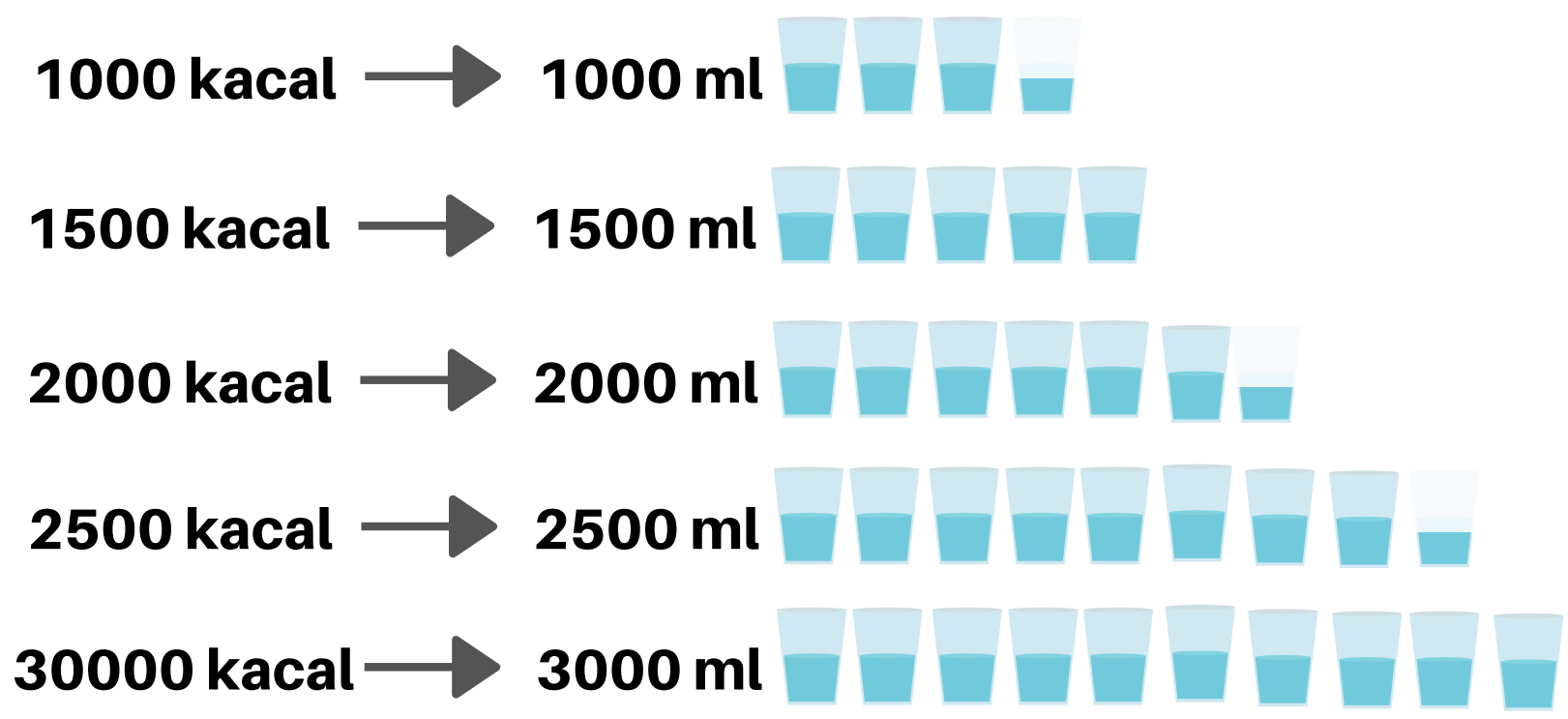
 /MOTYWATOR.TV



ZAPOTRZEBOWANIE ORGANIZMU NA WODĘ

OSOBA AKTYWNA FIZYCZNIE

1ml wody na każdy 1kcal spożywanego pokarmu
1h treningu na średnim tętnie 60% tętna maksymalnego



CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ



IM WYŻSZA INTENSYWNOŚĆ
TRENINGOWA TYM WIĘCEJ
POTRZEBUJEMY PŁYNÓW

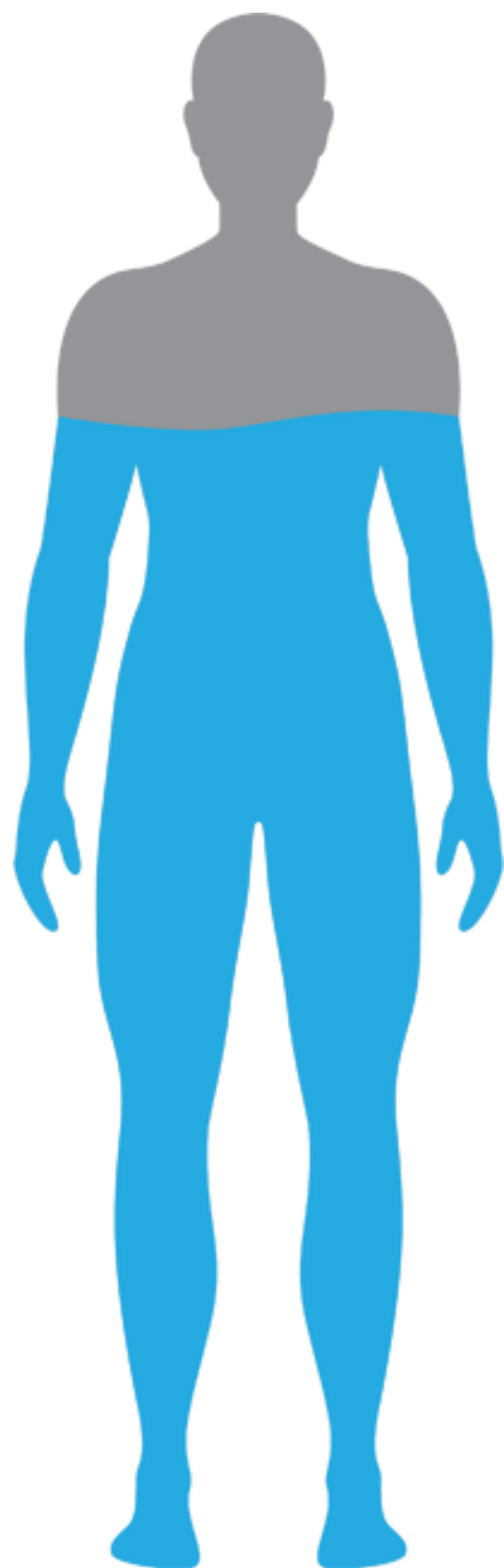


TEMPERATURA
ORAZ CIŚNIENIE
OTOCZENIA



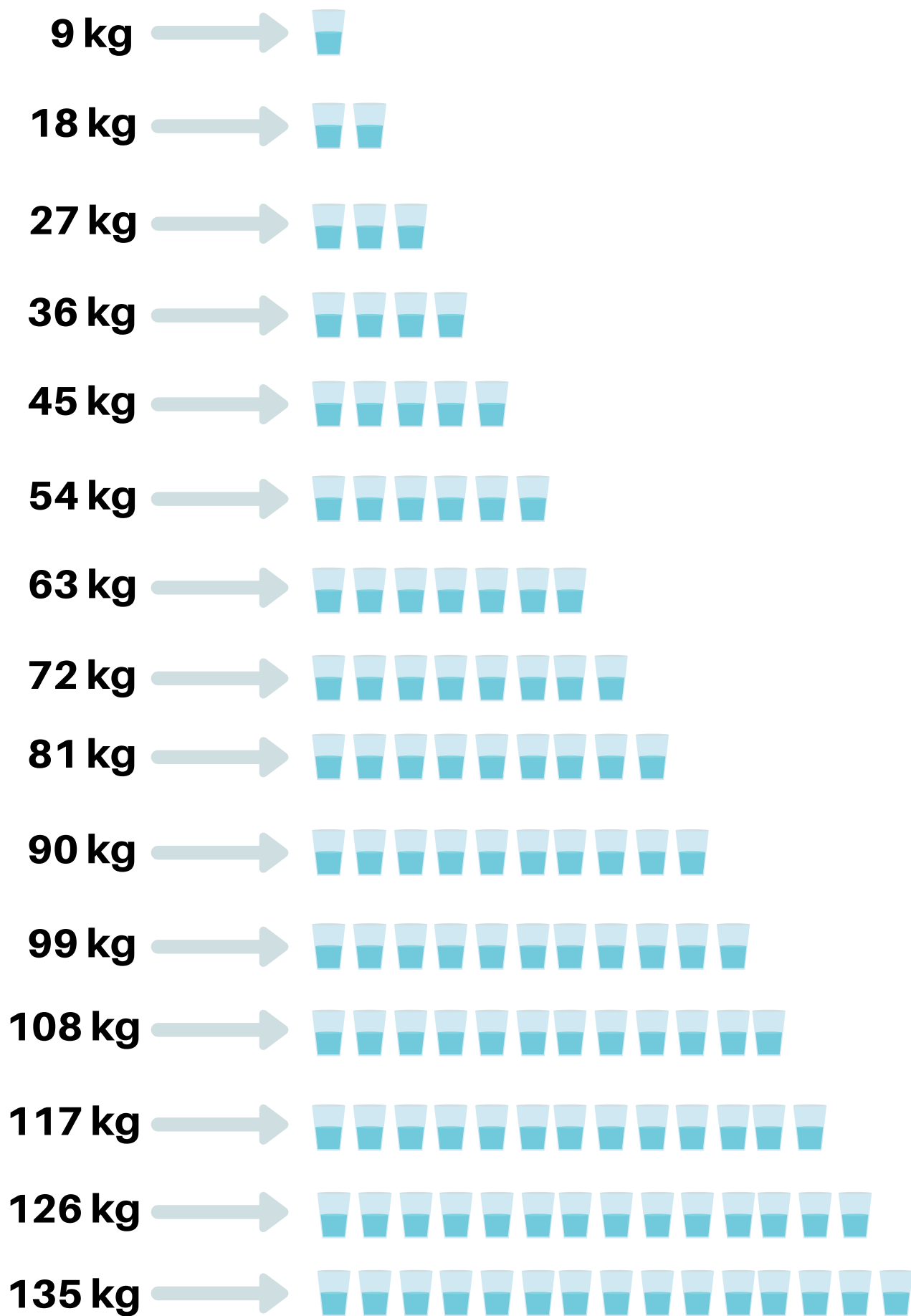
IM LEPSZE
WYTRENOWANIE TYM
MNIJ TRACISZ WODY

ZAPOTRZEBOWANIE ORGANIZMU NA WODĘ



MASA CIAŁA

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE



KIEDY PIĆ WODĘ ?



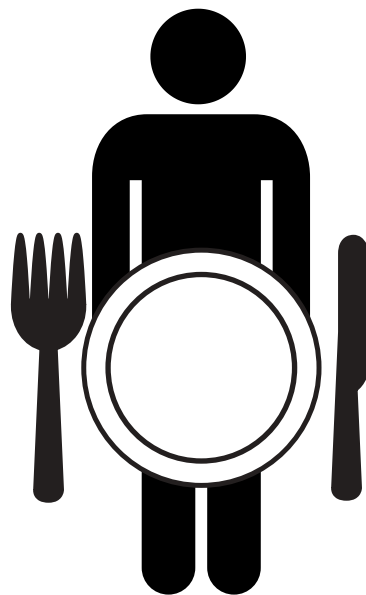
**2 SZKLANKI PO
PRZEBUDZENIU -
UZUPEŁNIENIE PO NOCY**



**1 SZKLANKA PRZED
POSIŁKIEM - POBUDZENIE
TRAWIENIA**



**1 SZKLANKA PRZED
NAUKĄ - WSPARCIE
MÓZGU**



**2 SZKLANKI PRZED
TRENINGIEM - LEPSZA
WYDAJNOŚĆ TRENINGOWA**



**1 SZKLANKA PRZED
KĄPIELĄ - OBNIŻA
CIŚNIENIE**



**1 SZKLANKA PRZED SNEM
- LEPSZA REGENERACJI
NOCNA**



POPIJAJ WODĘ I KONTROLUJ BARWĘ MOCZU

Kolor moczu powinien być słomkowy. Im bardziej ciemny tym oznaka odwodnienia

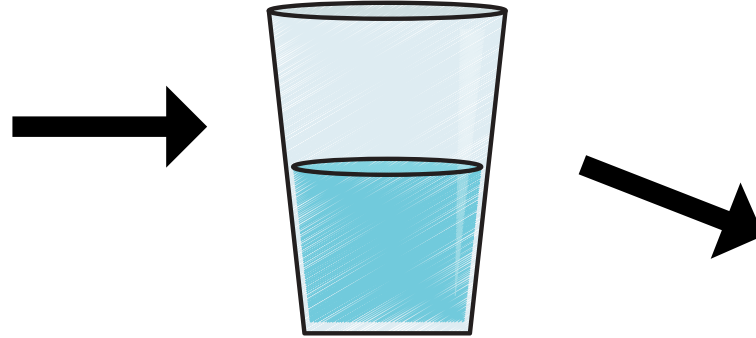


JAK KONTROLOWAĆ APETYT

Podczas odchudzania?

1 GŁODNY?

2 NAPIJ SIĘ WODY?



3 POCZEKAJ



5 NAPIJ SIĘ WODY,
KAWY LUB HERBATY

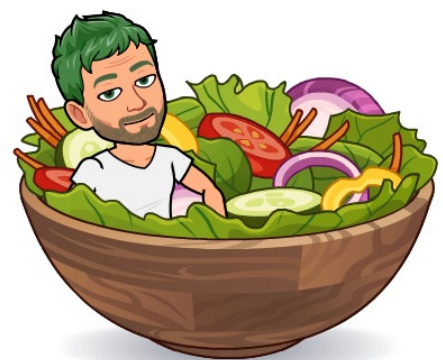
4 CAŁY CZAS GŁODNY?



6 POCZEKAJ

7 CAŁY CZAS GŁODNY?

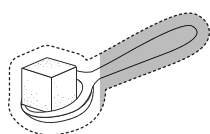
8 ZJEDZ POSIŁEK



UKRYTY CUKIER W POPULARNYCH NAPOJACH

2 litry wody

0 kcal

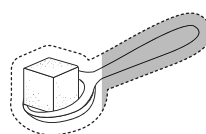


0 łyżeczek cukru



2 litry napojów

694 kcal



35 łyżeczek cukru

11 ŁYŻECZEK
210 KCAL



500ml

4,6 ŁYŻECZKI
94 KCAL



500ml

10,5 ŁYŻECZKI
210 KCAL



500ml

9 ŁYŻECZEK
180 KCAL



500ml