

Хидратация на практика

Източници, дневни опори и контекст — без универсална цел за всеки.

i

ХИДРАТАЦИЯТА Е ДНЕВЕН КОНТЕКСТ

Нуждите се променят според човека, храната, климата, активността, достъпа и здравния контекст.

ТЕЧНОСТИ И ХРАНИ, КОИТО ДОПРИНАСЯТ

ВОДА И ОБИЧАЙНИ НАПИТКИ

- вода, чай и кафе
- мляко или подходяща алтернатива
- избери приемлив вкус и температура

ХРАНИ С ТЕЧНОСТ

- супи и други течни ястия
- плодове и зеленчуци
- кисело мляко и сготвени храни

ДНЕВНИ ОПОРИ

- напитка с хранене
- бутилка на видимо място
- пауза, пътуване или тренировка

ДОСТЪП И РЕЖИМ

- има ли вода наблизо
- има ли реални почивки
- тоалетният достъп може да променя поведението

ПРОВЕРИ КОНТЕКСТА

ПОВЕЧЕ ЗАГУБИ

- жегата и влажност
- по-продължителна активност
- повръщане, диария или температура

ПО-МАЛКО НАДЕЖДНА ЖАЖДА

- напреднала възраст
- някои заболявания/лекарства
- екстремни условия

ОГРАНИЧЕНИЯ

- бъбречно/сърдечно състояние
- медицински план за течности
- не променяй плана самостоятелно

i

НЯМА ЕДНО УНИВЕРСАЛНО ЧИСЛО

Жаждата, режимът и наблюдението помагат, но не са команда. Прозрачна урина през целия ден не е задължителна цел.