



GIWK

WODNY PLANER

po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN

WT

ŚR

CZW

PIĄ

SO

NIE



Obowiązkowy punkt każdego dnia to... H₂O!



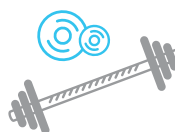
PO PRZEBUDZENIU

2 szklanki = 500 ml
na dobry początek dnia:
dla lepszej cery,
pobudzenia krążenia
i przemiany materii



30 MINUT PRZED POŚLĄKAMI

po 1 szklance
(4 x 250 ml)
dla lepszego
trawienia



PO TRENINGU

1 szklanka (250 ml)
dla regeneracji
i uzupełnienia płynów
straconych podczas
wysiłku fizycznego



PRZED SNEM

1 szklanka (250 ml)
dla lepszego snu
i zmniejszenia ryzyka
zawału lub udaru