

























































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 posiłkami - 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