

A dynamic, high-speed photograph of water splashing, creating a dense field of droplets and bubbles. The water is captured in mid-air, with some droplets in sharp focus and others blurred in the background, creating a bokeh effect. The overall color palette is a range of blues, from deep cerulean to bright, almost white highlights where the water catches the light.

Tydzień wody

Natalia Zielniewska

Zaleca się picie przynajmniej 2 litrów wody dziennie.
Odpowiednie nawodnienie organizmu nie tylko pomoże pozbyć się zmęczenia, wesprze funkcjonowanie organów wewnętrznych i ugasi pragnienie, ale też poprawi metabolizm i cerę.



Dzięki odpowiedniemu nawodnieniu poprawiamy funkcjonowanie mózgu oraz dostarczamy więcej energii do organizmu. Faktem również jest, iż regularne spożycie wody poprawia pamięć i zmniejsza częstotliwość występowania bólów głowy.



Według norm żywienia dla populacji polskiej, minimalne dzienne spożycie wody powinno wynosić: 2,5 litra (10 szklanek) dla mężczyzn oraz 2 litry (8 szklanek) dla kobiet.

