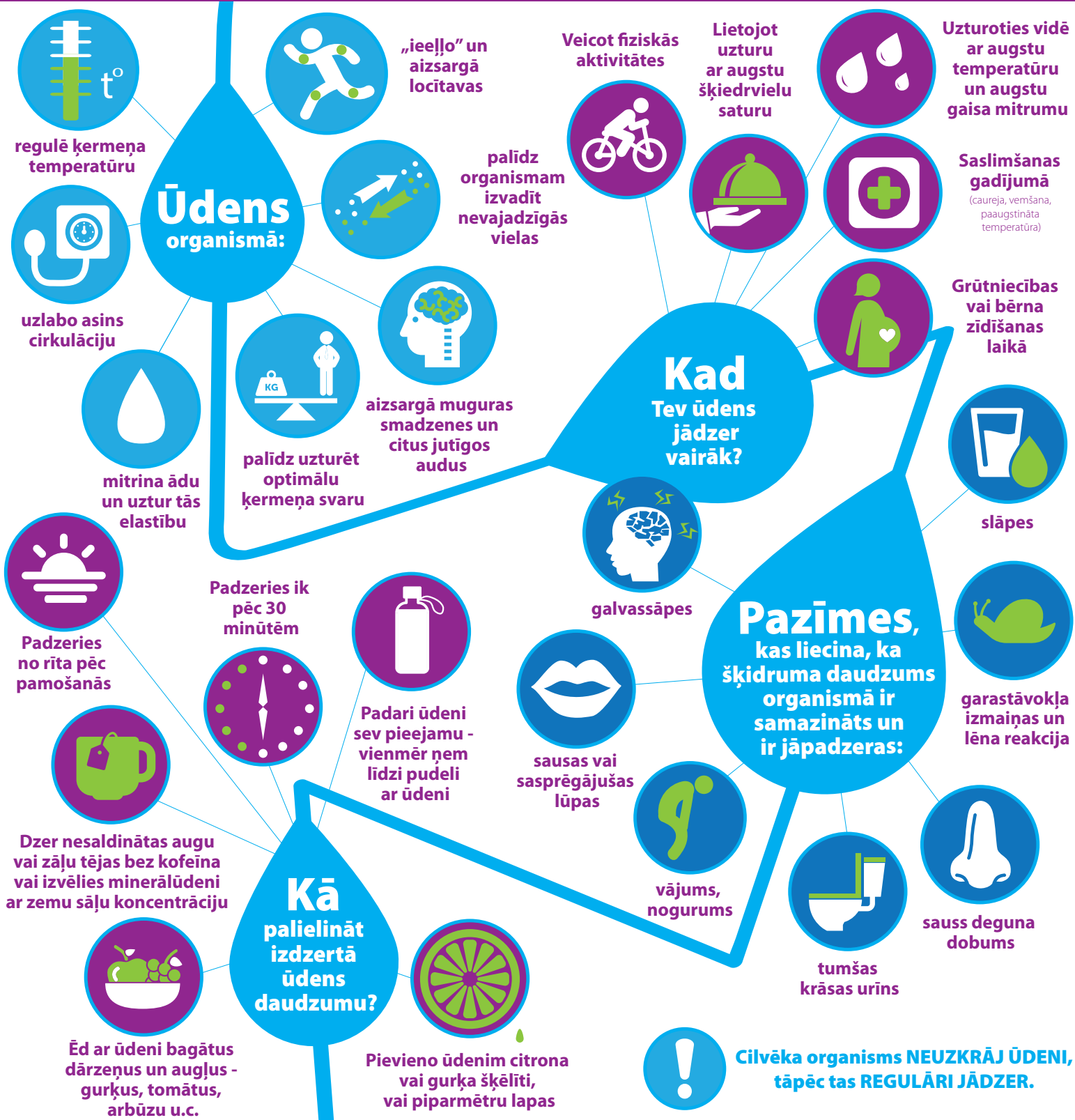




Neaizmirsti padzerties!

ŪDENS IR KATRĀ CILVĒKA ĶERMEŅA ŠŪNĀ, un pieaugušā cilvēkā tas ir **LĪDZ 60% NO KOPEJĀS ĶERMEŅA MASAS**



2-2,5l jeb 30-35ml uz cilvēka 1 kg ķermeņa svara*
(Šķidruma daudzums, kas dienā jāuzņem ēdot un dzerot, kā arī lietojot ar ūdeni bagātus produktus)

* Veselības ministrijas izstrādātie veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem (2020. gads)