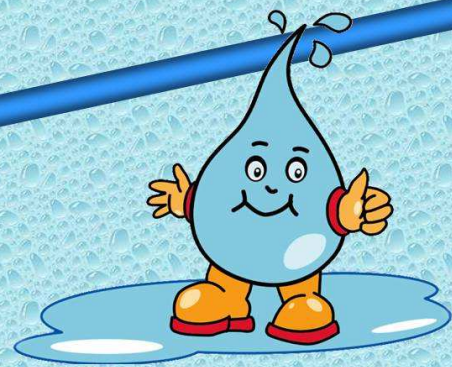


# happy hét



Mennyit igyak 1 nap?

**Mehet!**

Víz - a legjobb választás



\*

\* melegben, sportoláskor több vizet igyál

Tej

(válassz zsírszegény 1,5 %-os tejet)



**Mértékkel!**

100%-os gyümölcslé  
(hozzáadott cukor nélkül)

Alkalmanként

**Megállj!**

Cukros üdítők,  
szörpök, gyümölcsitalok,  
tejeskávés, ízesített  
tejkészítmények

Legfeljebb heti  
1-2 pohárral

Energiaital

**TILOS!**

Testünk 60%-a víz, ezért fontos, hogy sokat igyunk. Ne várd meg míg szomjas leszel! Igyál elegendő vizet, hogy egész nap koncentrálni tudj. A víz a legjobb szomjoltó!

A tej fontos, hogy nagyra nőj és egészségesek legyenek a csontjaid!

Tudtad, hogy a sok cukros üdítőital fogyasztás fogszuvasodáshoz, sőt elhízáshoz vezet?