



ענף הפיזיולוגיה הצבאית
והחדשנות הרפואית
מפקדת קצין הרפואה הראשי

האם אתם מיובשים?

ככל שצבע השתן כהה והריח חזק יותר- דעו שהינכם מתייבשים!

המשיכו לשתות באותו האופן

מצב רוויה אדיאלי



צבע בהיר ללא ריח

הגבירו את כמות השתייה!

אתם מתייבשים



אתם חייבים לשתות יותר!

אתם מיובשים



צבע כהה ריח חריף

במהלך שעת פעילות

שתיה של 500-750 מ"ל *
תספק את הצורך בנוזלים
למרובית הפעילויות

לפני פעילות - נוהל רוויה

יש לשתות 1 ליטר מים
לאורך השעתיים
שלפני הפעילות

שתיה בשגרה

שתיה ספונטאנית של לפחות
10 כוסות/2 ליטר/2.5 מימיות
לאורך כל היום!

הקפידו לשתות לשתות לאורך כל היום בכמות ובקצב המתאים

זהירות! קצב שתיה מהיר 1.5 ליטר בשעה עלולה לסכן את בריאותך!

***לחישוב** כמות שתיה מדוייקת לפעילות, סרקו

