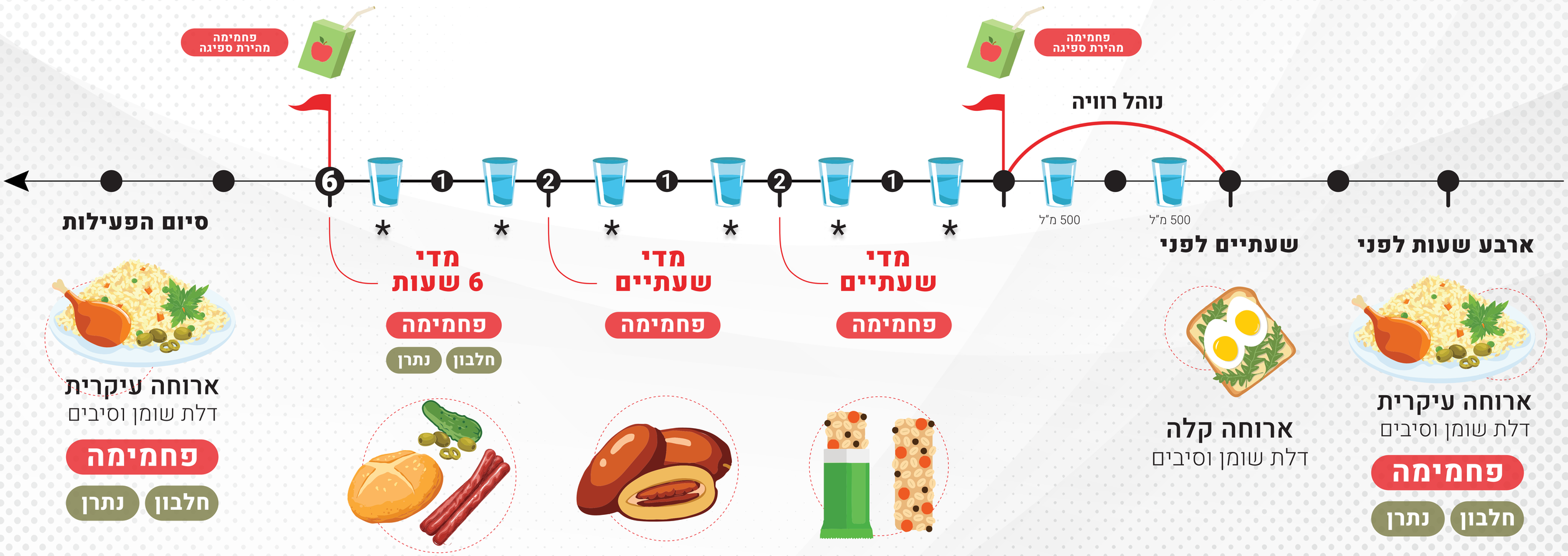
ענף הפיזיולוגיה הצבאית
והחדשנות הרפואית
מקרפ"ר

תרגולת תזונה מבצעית 1:2:6

להחזר נוזלים, מלחים ומזון באימונים ממושכים האורכים מעל שעתיים - בעומס בינוני גבוה



*לחישוב כמות השתיה הנדרשת לשעת פעילות, סרקו

ברגע האמת,
חיל הרפואה.