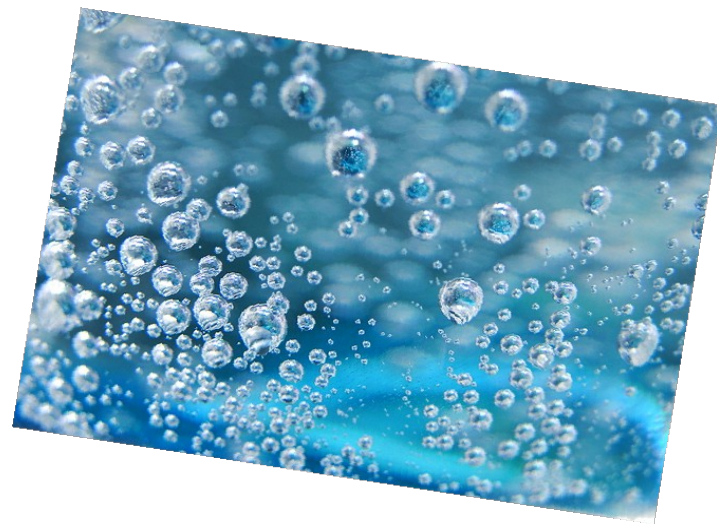




# L'acqua





L'acqua è un liquido  
incolore e insapore.

La molecola dell' acqua  
è formata da un atomo  
di ossigeno e da due atomi di idrogeno.

## A COSA SERVE L'ACQUA NEL NOSTRO CORPO?

1) Costituisce i nostri organi rigenerandoli e facendone parte

2) Fa in modo che tutte le funzioni del nostro organismo possano avvenire: sudorazione, respirazione, circolazione, assorbimento delle sostanze, eliminazione delle tossine.

3) Porta nutrimento agli organi e alle cellule.

Perdita del 5% di acqua: la pelle si rattrappisce e i muscoli perdono tonicità.

Perdita del 15% di acqua: è fatale per l'organismo.

CERVELLO ----- 75%

CUORE -----75%

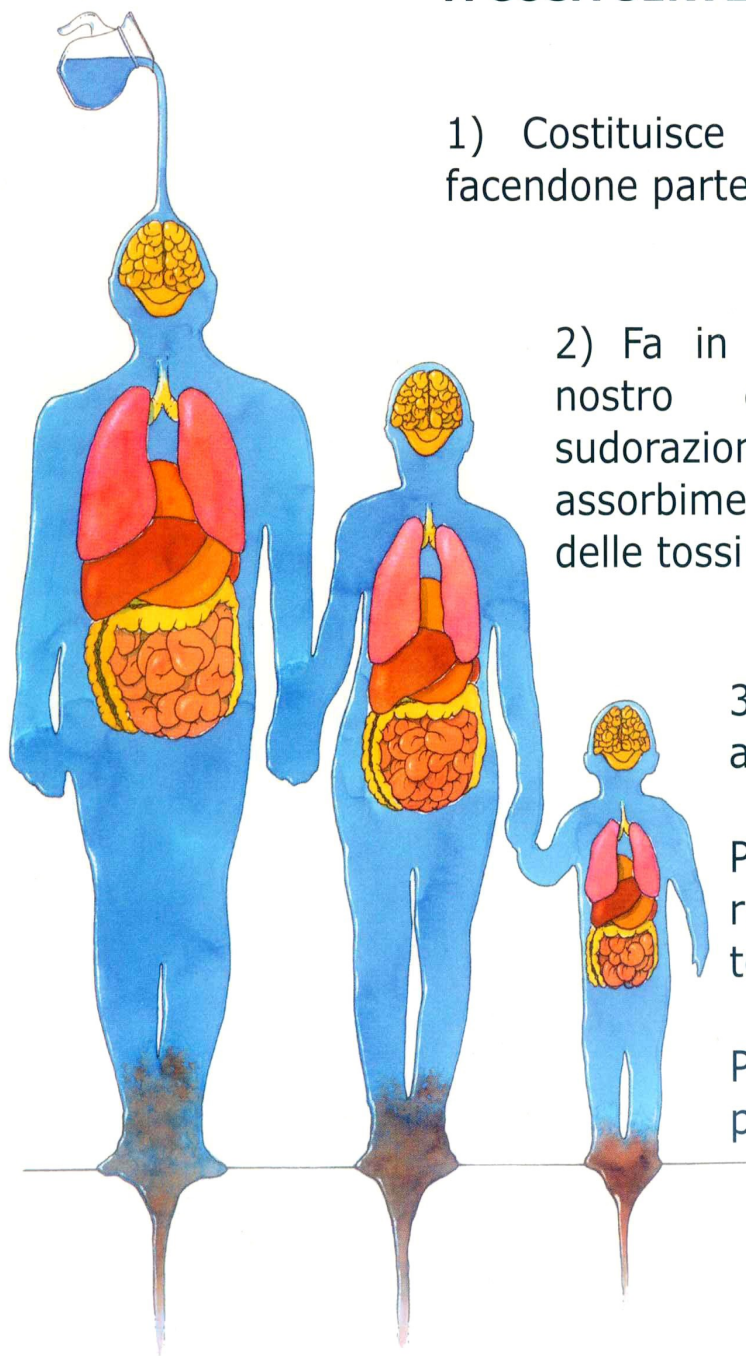
POLMONI ----- 86%

FEGATO ----- 86%

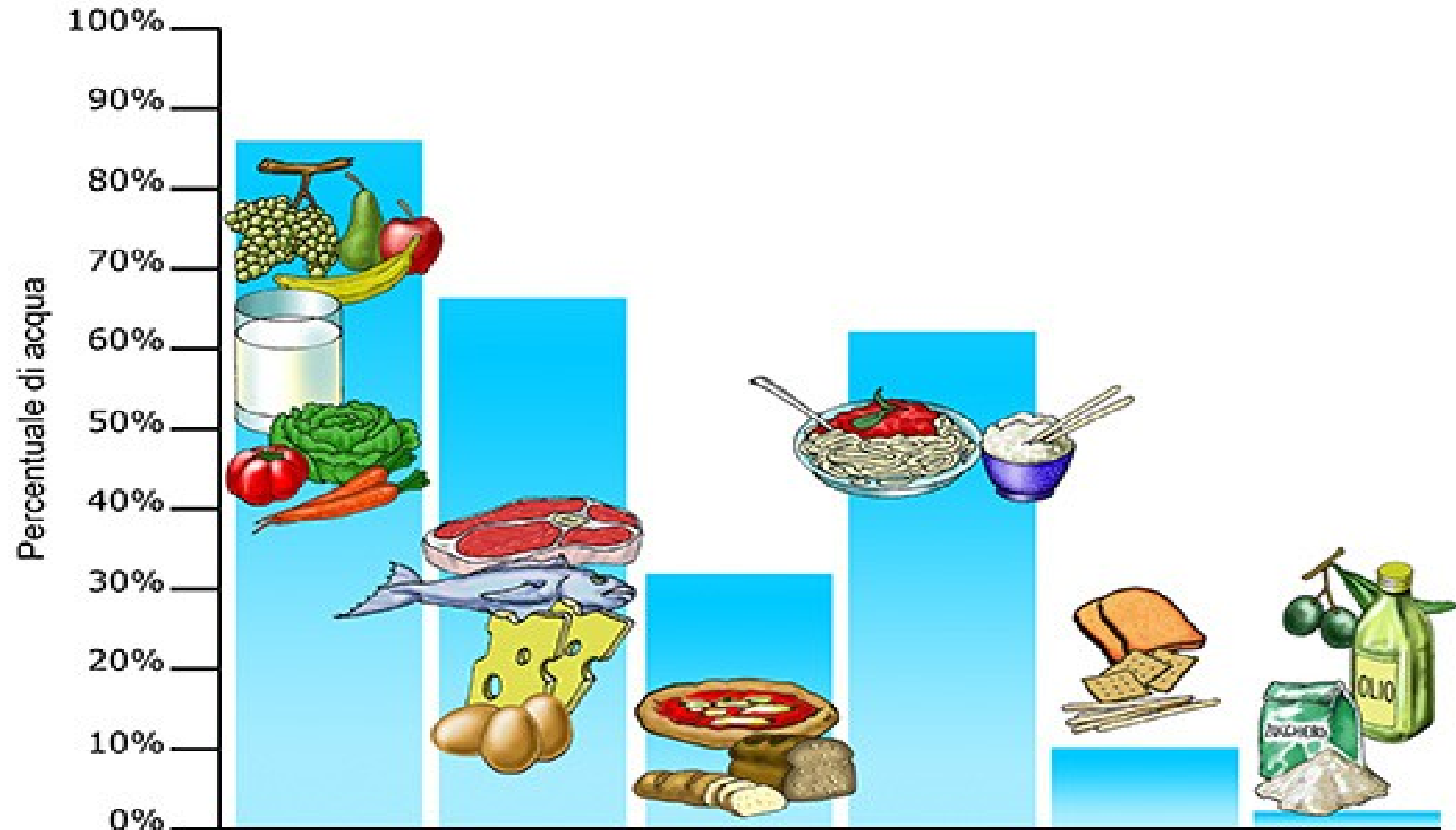
RENI ----- 83%

MUSCOLI -----75%

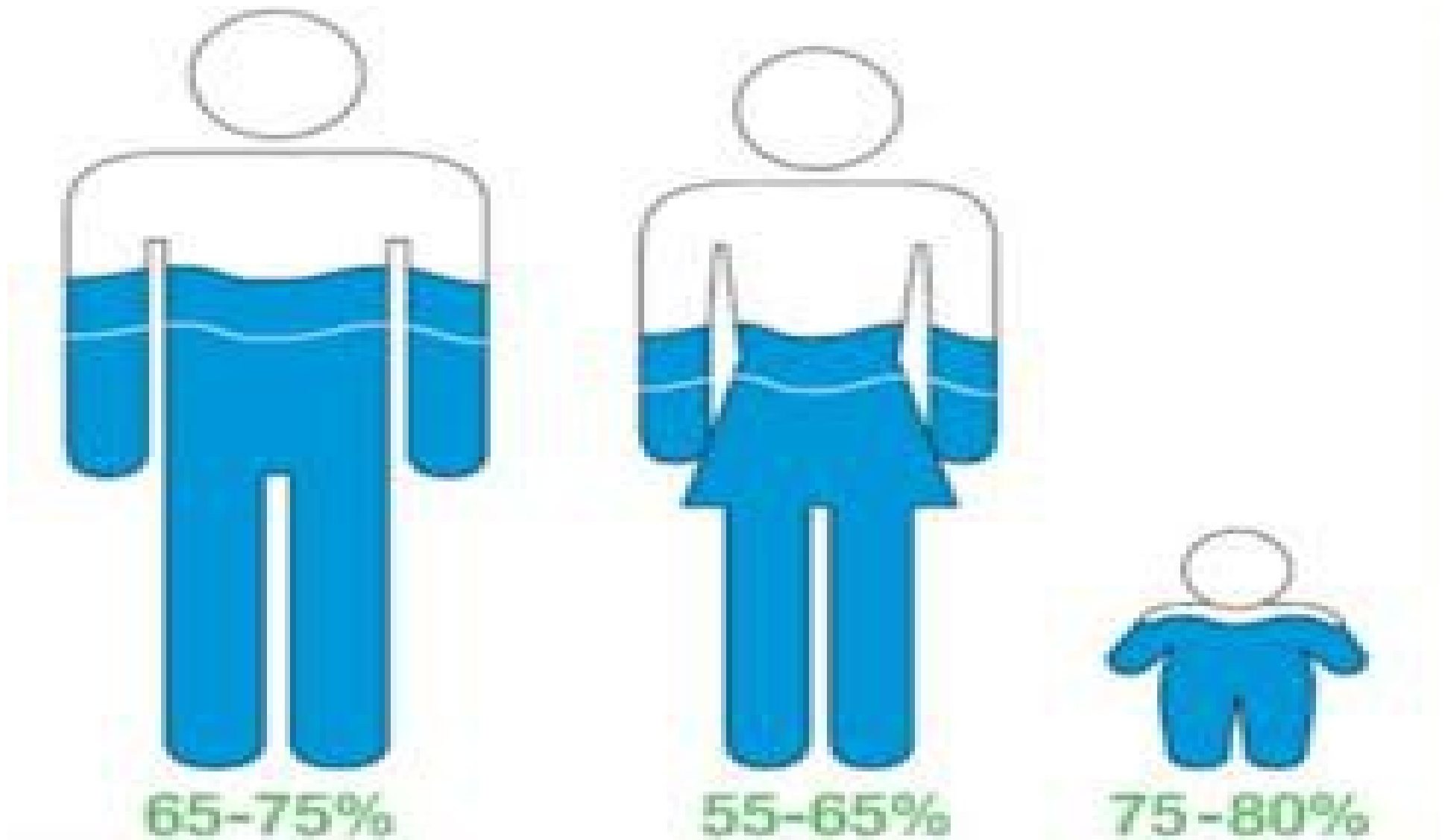
SANGUE ----- 83%



# In quali alimenti si trova l'acqua ??



# Quanta acqua c'è nel nostro corpo?





La quantità di acqua da consumare al giorno è compresa **circa tra 1,2 litri (6 bicchieri di acqua) e 2 litri (10 bicchieri da acqua)**. Il consumo medio può essere ottenuto consumando un bicchiere di acqua a colazione, due bicchieri di acqua a pranzo, due bicchieri di acqua a cena e mezzo litro di acqua lontano dai pasti. Il consumo di acqua tuttavia aumenta se si svolge attività fisica e in tutte le occasioni in cui si ha un incremento della sudorazione.

# CONSIGLI PER CONSUMARE ACQUA



Partendo dalla dose minima di due litri d'acqua giornalieri, si possono così suddividere:

**un litro d'acqua al mattino**, dal risveglio a digiuno fino all'ora di pranzo.

**un litro durante il pomeriggio fino a sera**, ricordandosi che, per non disturbare il **sonno notturno**, bisogna smettere di bere almeno 3 o 4 ore prima di andare a letto.

Durante il **pranzo** e la **cena** bere il giusto necessario, a piccoli sorsi fra una portata e l'altra: non si deve aver paura di sentirsi più gonfi o di non digerire, anzi l'acqua fa fluire meglio i **succhi gastrici**.