































Трекер воды



Неделя	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1							
2							
3							
4							



Инструкция пользования трекером

Данная таблица поможет понять, сколько воды нужно потреблять с учетом массы тела и уровня физической активности.

взрослому человеку без хронических неинфекционных заболеваний нужно в среднем выпивать 1,5-2 литров воды в день.

Вес (кг)	Низкая физическая активность	Средняя физическая активность	Высокая физическая активность
50	1,1	1,3	1,8
60	1,3	1,5	2,1
70	1,5	1,8	2,4
80	1,8	2,1	2,7
90	2,1	2,4	3,0
100	2,3	2,7	3,3

Один литр — это примерно 4-6 больших кружек или стаканов. Исходя из этого, руководствуясь таблицей выше, человеку нужно выпивать примерно 8-9 стаканов воды.

Инструкция пользования трекером проста:

- по таблице определите, сколько необходимо выпивать литров воды, ориентируясь на Ваши показатели;
- отметьте любым удобным способом количество стаканов равных выпитым Вами в трекары.

Если у Вас имеются хронические неинфекционные заболевания, прежде чем рассчитывать количество потребляемой воды проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.