

# Water for all

[www.worldwaterday.org](http://www.worldwaterday.org)



2019 Leaving no one behind





UN WATER

**22 MARCH**

**WORLD  
WATER  
DAY**



Voda  
je život.

Voda je nejdůležitější součástí našeho organismu, tvoří zhruba 70 % celkové váhy těla. Je proto důležité ji průběžně ve vhodném množství a kvalitě doplňovat. Zapomeňte proto na každodenní konzumaci sladkých barevných limonád, ty si dejte pouze čas od času jen tak „na chuť“ a každý den raději vypijte dostatek čisté kohoutkové či minerální vody.

Text: MUDr. Hana Cabrnchová, MBA

Pro ideální pitný režim  
vypijte alespoň šest sklenic  
nealkoholických tekutin denně.

[ochranaklimatu.praha.eu](http://ochranaklimatu.praha.eu)