# Pitný režim

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *28/01/2011 - 18:23*

## Definícia

Vnútorné prostredie svojho tela by sme si mali udržiavať v poriadku - dostatočným príjmom tekutín, ktorý predstavuje počas horúceho leta minimálne **tri až tri a pol litra denne**.
Voda je najdôležitejšou zložkou potravinového reťazca človeka. Jej nedostatok vedie k vážnemu poškodeniu ľudského organizmu už po niekoľkých dňoch. Ak straty tekutín výraznejšie presahujú ich príjem, môžu vznikať rôzne komplikácie: poruchy krvného obehu, svalové kŕče, bolesti hlavy, triaška, nevoľnosť, kolaps až tepelný šok. Preto je správny pitný režim veľmi dôležitou podmienkou pre zachovanie optimálneho zdravotného stavu každého človeka.

## Výskyt

fyziológia, lekárstvo

**URL adresa zdroja:** https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/pitn%C3%BD-re%C5%BEim