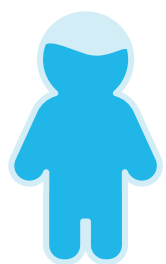


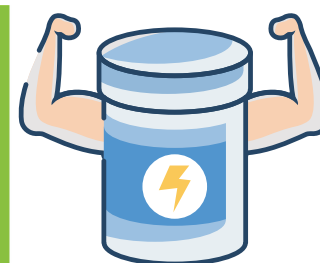
Rodzaje napojów



NAPOJE HIPOTONICZNE

- Woda
- Kawa bez cukru i mleka
- Herbata bez cukru i mleka
- Bardzo rozcieńczone soki owocowe lub warzywne
- Rozcieńczony napój dla sportowców

NAWODNIENIE

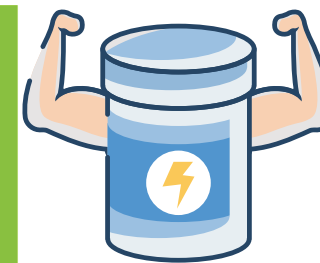


NAPOJE IZOTONICZNE

- Napoje dla sportowców (Sports drinks)
- Mleko

NAWODNIENIE

ENERGIA



NAPOJE HIPERTONICZNE

- Soki owocowe i warzywne
- Słodzone napoje niegazowane
- Słodzone napoje gazowane
- Mleko czekoladowe

ENERGIA

Każdy bezalkoholowy napój nawadnia, ale w różnym tempie i ma różny wpływ na zdrowie.