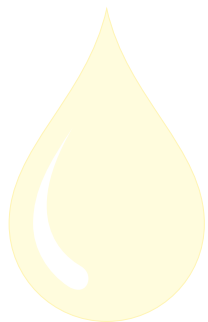
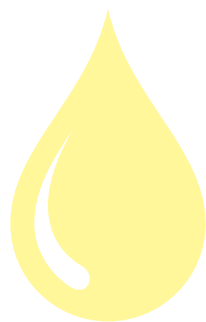


# Odwodnienie? Sprawdź barwę swojego moczu



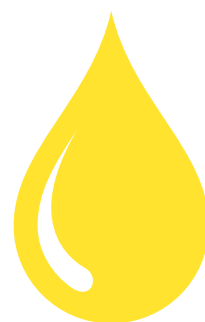
## Dobrze nawodniony

Tak trzymaj!



## Nawodniony

Wypij trochę wody,  
by utrzymać  
stan nawodnienia



## Odwodniony

Wypij wodę,  
by poprawić  
stan nawodnienia



## Bardzo odwodniony

Natychmiast wypij wodę!

**Im ciemniejszy mocz, tym większe odwodnienie.  
Bezbarwny mocz może być oznaką przewodnienia.  
Dieta, choroby i przyjmowane leki mogą wpływać na barwę moczu.**