



**Вода.**

**Вода - источник жизни, главный  
компонент всех организмов.**

## Пресная вода

На земле не так уж и много пресной воды. Всего 7% от всей воды на Земле и то большинство находится в ледниках. А самый большой пресный водоем - Байкал.



## Вода бывает разная

Вода бывает разная на вкус так как вода добывается из разных мест, а значит имеет немного отличающиеся примеси



# Вода-это полезно

Пить воду очень важно для нас так как она помогает выводить лишнее из организма, и питает нас и наши органы.

Ваш вес кг	СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВОДЕ В ЛИТРАХ		
	Низкая физическая активность	Средняя физическая активность	Высокая физическая активность
50	1,55	2,00	2,30
60	1,85	2,30	2,65
70	2,20	2,55	3,00
80	2,50	2,95	3,30
90	2,80	3,30	3,60
100	3,10	3,60	3,90

**С днем воды!**

