Günlük Sıvı Tüketimi

Genel sıvı ihtiyacı özeti.

Grup	Yaklaşık ihtiyaç
Yetişkin	2–2,5 L/gün (koşula göre)
Sıcak hava	Artar
Egzersiz	Artar
Böbrek/kalp hastalığı	Hekim planı

Notlar

• Susuzluk hissini beklemeyin; düzenli için.

Bu belge genel bilgilendirme amaçlıdır; teşhis ve tedavi yerine geçmez. Kişisel durumunuz için aile hekiminize danışın.