

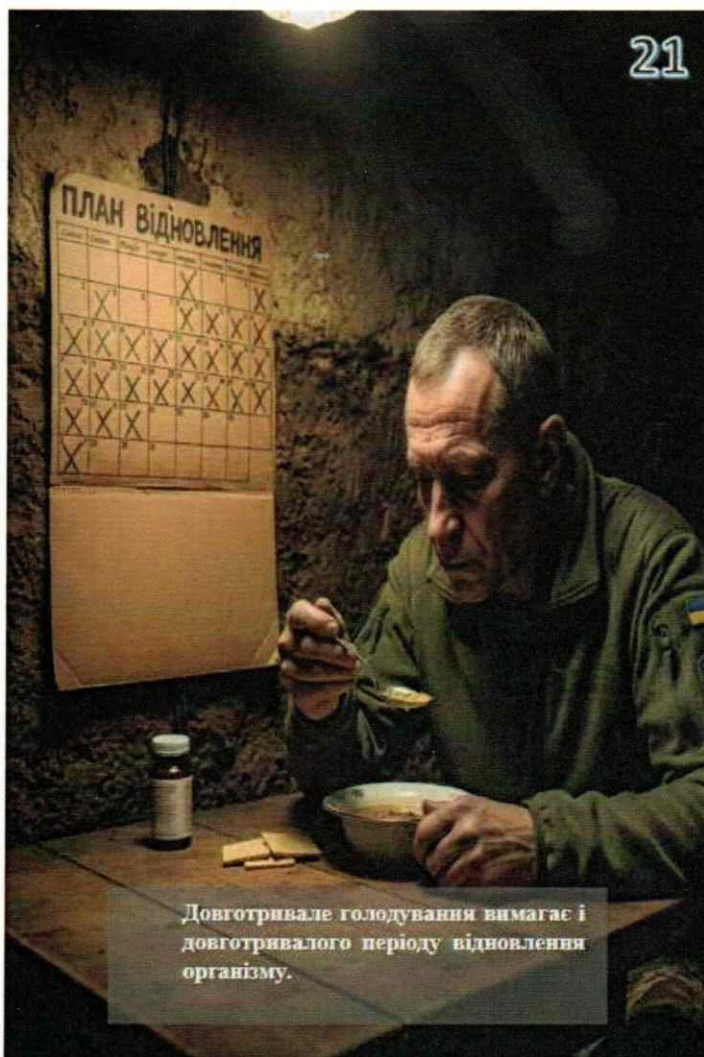


Довготривале голодування вимагає і довготривалого періоду відновлення організму.



Найпростіший спосіб перевірити себе в польових умовах це звертати увагу на колір сечі.

- Світло-солом'яний / Прозорий: Гідратація в нормі.
- Яскраво-жовтий: Помірне зневоднення, треба пити більше.
- Темно-бурштиновий / Коричневий: Критичне зневоднення. Ризик теплового удару та відмови нирок.



Довготривале голодування вимагає і довготривалого періоду відновлення організму.



Найпростіший спосіб перевірити себе в польових умовах це звертати увагу на колір сечі.

- Світло-солом'яний / Прозорий: Гідратація в нормі.
- Яскраво-жовтий: Помірне зневоднення, треба пити більше.
- Темно-бурштиновий / Коричневий: Критичне зневоднення. Ризик теплового удару та відмови нирок.