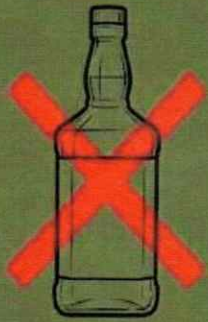




Не можна пити!

1. Алкоголь: категорично заборонено (прискорює зневоднення).
2. Надмірна кави/енергетики: мають сечогінний ефект. Використовувати лише в крайніх випадках для короткострокової бадьорості, обов'язково запиваючи подвійною нормою води.
3. Морська або брудна вода: викликає діарею, що призводить до миттєвого зневоднення.



Не можна пити!

1. Алкоголь: категорично заборонено (прискорює зневоднення).
2. Надмірна кави/енергетики: мають сечогінний ефект. Використовувати лише в крайніх випадках для короткострокової бадьорості, обов'язково запиваючи подвійною нормою води.
3. Морська або брудна вода: викликає діарею, що призводить до миттєвого зневоднення.

Їжа — це не тільки фізіологія, а й ваш моральний дух.

- **Режим:** Намагайтеся їсти в один і той самий час. Це стабілізує роботу ШКТ та психіку.
- **Розподіл:** Ніколи не з'їдайте весь денний раціон за один раз, навіть якщо дуже голодні. Розділіть його мінімум на 3 прийоми.
- **Взаємодопомога:** Слідкуйте за побратимами. Якщо хтось відмовляється від їжі — це ознака сильного стресу або контузії.
- **Зберігання:** Тримайте продукти подалі від паливно-мастильних матеріалів та боеприпасів. Ховайте їжу від гризунів — вони є переносниками небезпечних хвороб (лептоспіроз, туляремія).

Їжа — це не тільки фізіологія, а й ваш моральний дух.

- **Режим:** Намагайтеся їсти в один і той самий час. Це стабілізує роботу ШКТ та психіку.
- **Розподіл:** Ніколи не з'їдайте весь денний раціон за один раз, навіть якщо дуже голодні. Розділіть його мінімум на 3 прийоми.
- **Взаємодопомога:** Слідкуйте за побратимами. Якщо хтось відмовляється від їжі — це ознака сильного стресу або контузії.
- **Зберігання:** Тримайте продукти подалі від паливно-мастильних матеріалів та боеприпасів. Ховайте їжу від гризунів — вони є переносниками небезпечних хвороб (лептоспіроз, туляремія).