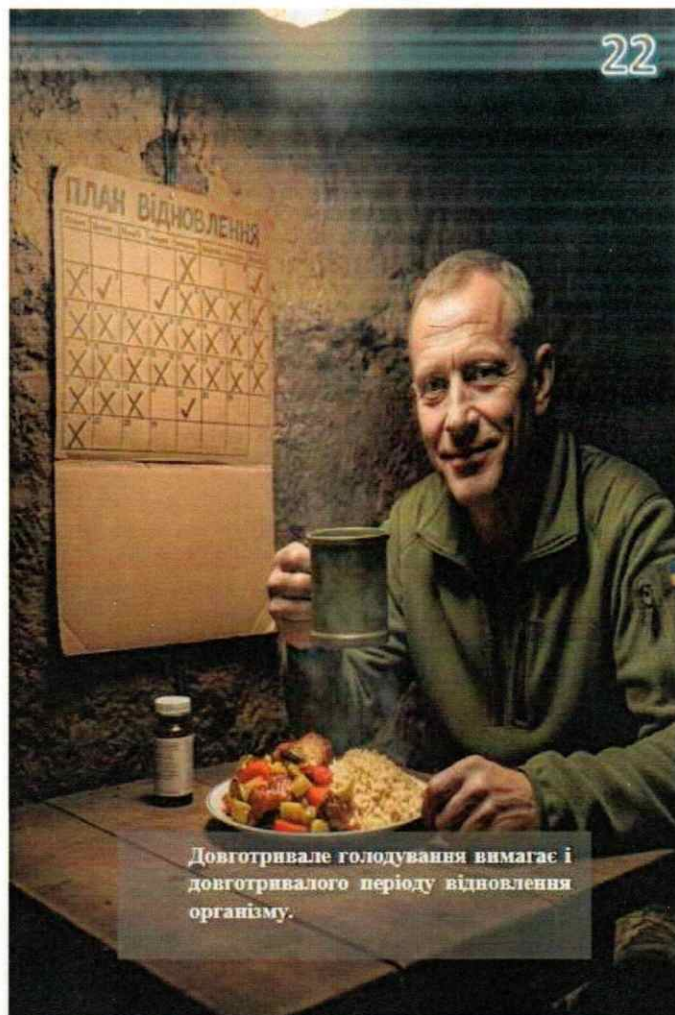




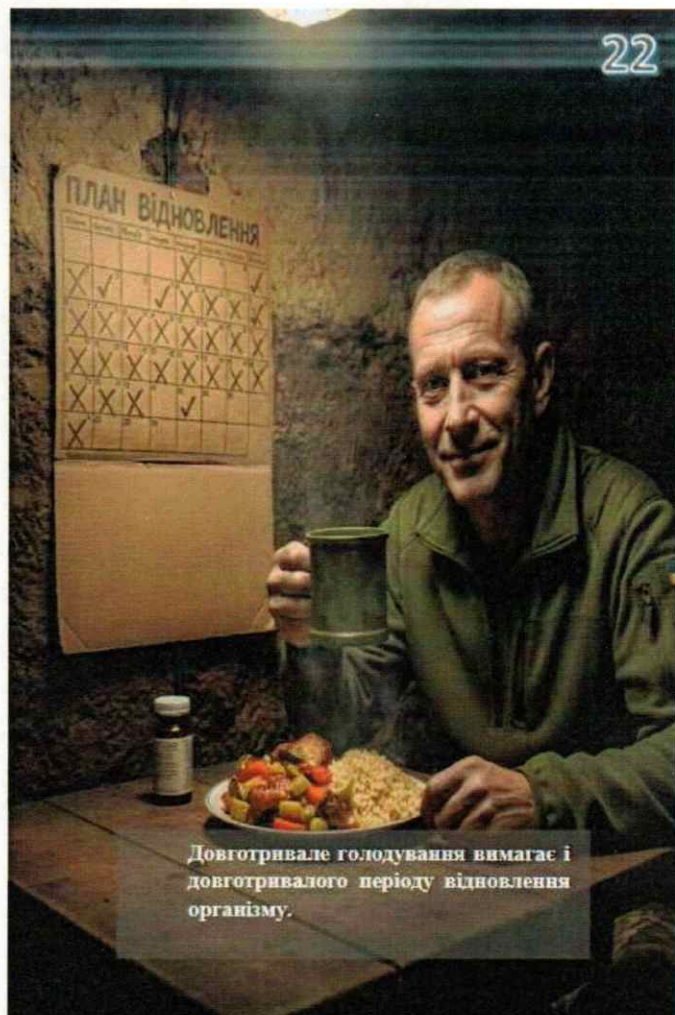
- Використовуйте ізотоніки: додавайте у воду спеціальні порошки (наприклад, Rehydron або армійські аналоги).
- Досолоньте їжу: у польових умовах сіль — ваш друг.
- Спортивні напої або таблетки: приймайте в аптеці кілька шипучих таблеток з електролітами.



Довготривале голодування вимагає і довготривалого періоду відновлення організму.



- Використовуйте ізотоніки: додавайте у воду спеціальні порошки (наприклад, Rehydron або армійські аналоги).
- Дослідуйте їх: у польових умовах сіль — ваш друг.
- Спортивні напої або таблетки: тримайте в аптечці кілька шипучих таблеток з електролітами.



Довготривале голодування вимагає і довготривалого періоду відновлення організму.