

تغلب على الحر: حافظ على الترطيب!

كأس العالم
2026

هل تعلم؟

تعتمد أجسامنا على الماء للبقاء على قيد الحياة. في الواقع، نحو 60% من جسمك يتكون من الماء!
يساعد الماء في التحكم بدرجة حرارة الجسم. نحتاج إلى المزيد من الماء في الطقس الحار أو الرطب.

نصائح للحفاظ على الترطيب

احمل زجاجة ماء قابلة لإعادة التعبئة لتشرب منها طوال اليوم.



اشرب الكثير من السوائل، حتى لو لم تشعر بالعطش.



تناول أطعمة مرطبة مثل الخيار، السبانخ، والبطيخ.



قلل من المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، والكافيين، والكحول.



اضبط تذكيرات لشرب الماء.

