



# O que acontece quando bebemos pouca água?

## SINTOMAS DE DESIDRATAÇÃO:

**Dor de cabeça**



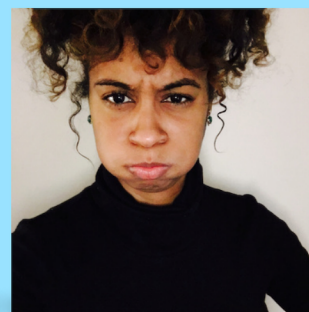
**Boca seca**



**Mais fome**



**Mau humor**



**Prisão de ventre**



**Cansaço**



**Inchaço**



**Mau hálito**



## Quanto de água devo beber por dia?

**35 ml/Kg**

### COMO CALCULAR?

Seu peso (em kg) x 35 =  
a quantidade de água que  
você deve beber por dia (ml)

### IMPORTANTE:

Este cálculo é uma estimativa geral. As recomendações de ingestão hídrica variam por idade e estados como gravidez e amamentação. Consulte um nutricionista para saber sua real necessidade.

**@AUTONOMIALIMENTAR**