

## Dlaczego woda jest tak ważna?



### ZDANIEM EKSPERTA

Dr Nathalie Jacquelin-Ravel  
Specjalista mikrożywienia  
Genolier, Szwajcaria

Ciało przeciętnego dorosłego człowieka składa się w 65% z wody, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Żadna z jego części nie mogłaby się obejść bez wody: mózg, serce, wątroba, nerki, płuca, mięśnie, krew, skóra itd. Prawidłowe funkcjonowanie ich wszystkich jest uzależnione właśnie od dostatecznej ilości wody. Jednak organizm, ze względu na zachodzące w nim procesy, nieustannie traci wodę – 2,5 do 3 litrów dziennie.

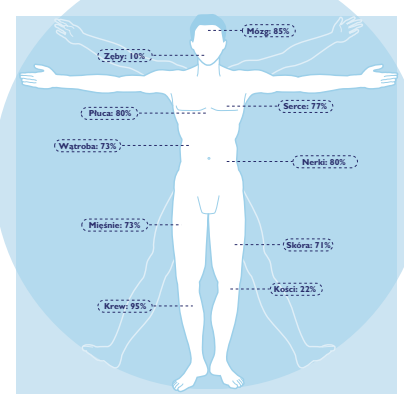
Dlatego też tak ważne jest uzupełnianie zapasów wody, aby nasze ciało mogło zdrowo funkcjonować.

Niestety, uczucie pragnienia pojawia się dopiero wtedy, gdy nasz organizm jest już odwodniony. Ważne jest zatem, aby pić wodę często, nie czekając, aż pragnienie da o sobie znać. Zanim je poczujemy, odwodnienie w naszym organizmie sięga od 0,8% do 2% masy ciała.

### Woda a kondycja umysłowa

Wydajność i produktywność w pracy wymaga skupienia. Woda jest jednym z najważniejszych czynników, które przychodzą nam

### WODA W ORGANIZMIE



ciąg dalszy na następnej stronie ➔

### Czy wiesz, że...

... skóra ludzka w 71%  
składa się z wody?

Skóra przeciętnej osoby dorosłej zawiera około 8 litrów wody. Gdy organizm jest odwodniony, pobiera wodę ze skóry, aby zrekomensować ten niedobór, a to powoduje suchość skóry i powstawanie zmarszczek. Picie wody pomaga utrzymać odpowiedni poziom nawodnienia skóry i zapobiega pojawianiu się zmarszczek.

## Dobre samopoczucie w pracy – spotkajmy się przy urządzeniu dozującym



### ZDANIEM EKSPERTA

Clark Elliott, Environmental Designer  
and Work Practice Consultant.  
Clark Elliott Consulting

Według zgodnych opinii specjalistów Istnieją dwa podejścia dotyczące ustawiania dystrybutora wody w firmie.

### Łyk zdrowia w praktyce

Pierwszym z nich jest podejście praktyczne: badania wykazały, że pracownicy piją więcej wody, gdy urządzenie dozujące wodę jest widoczne i znajduje się w bliskiej odległości. Łatwiej im wtedy oderwać się na moment od pracy, by wspomóc swój organizm szklanką krystalicznie czystej wody. By więc urządzenia dozujące wodę wykorzystywane były na co dzień,

ciąg dalszy na następnej stronie ➔



## Dobre samopoczucie w pracy – spotkajmy się przy urządzeniu dozującym wodę

z poprzedniej strony ➔

na każde 10 osób powinien przypadać jeden dystrybutor. Łatwy dostęp do dystrybutora i jego dobra widoczność odgrywają kluczową rolę w przypominaniu pracownikom o regularnym picu wody.

### Strategia wydajnej pracy

Druga, zyskująca ostatnio na popularności metoda to podejście strategiczne do zarządzania relacjami pomiędzy pracownikami w nowoczesnym przedsiębiorstwie. Konsultanci w dziedzinie rozwoju organizacji od pewnego czasu podkreślają znaczenie bezpośrednich kontaktów międzyludzkich, które w dobie Internetu ulegają spłyceniu, obniżając produktywność pracy zgodnie z prostą zasadą „Co dwie głowy to nie jedna”. Jak przekłada się to na biurową rzeczywistość?

Obecnie wiele osób musi dużo podróżować, a większość z nas utrzymuje kontakty ze swoimi współpracownikami za pośrednictwem poczty elektronicznej lub przez telefon. Może to w konsekwencji doprowadzić do niebezpiecznego poczucia izolacji wśród pracowników, a zalety spontanicznych rozmów i bezpośredniej komunikacji twarzą w twarz (prowadzące często do odkrywczych



pomysłów i ciekawych rozwiązań racjonalizatorskich) pozostaną niewykorzystane.

Dlatego projektanci przestrzeni biurowej kładą coraz większy nacisk na tworzenie miejsc do nieformalnych spotkań, które zachęcą pracowników do krótkiej pogawędki, wymiany pomysłów i współpracy w przyjaznym i motywującym środowisku. Najłatwiejszym na to sposobem, niewymagającym przearanżowania całego otoczenia pracy jest zaopatrzenie firmy w urządzenia dozujące wodę. Gdy zostaną ustawione w odpowiednich miejscach biura, staną się nieformalnym centrum spotkań, a co za tym idzie, przyczynią się do umocnienia współpracy w organizacji.

Łącząc podejście praktyczne i strategiczne, nowoczesne firmy niewielkim nakładem kosztów mogą zmaksymalizować korzyści wynikające z posiadania dystrybutora wody. W niedługim czasie zaowocuje to poprawą samopoczucia pracowników i zwiększeniem produktywności w całej organizacji.

### Dlaczego woda jest tak ważna?

z poprzedniej strony ➔

z pomocą. Mózg ludzki w ponad 85% składa się z wody. Brak jego odpowiedniego nawodnienia jest szybko odczuwalny – objawia się bólem głowy, obniżeniem koncentracji i pogorszeniem pamięci krótkotrwałej. Nawet zdolność wykonywania prostych obliczeń i szybkość reakcji psychomotorycznych mogą ulec pogorszeniu. Dzieje się tak, ponieważ odwodnienie powoduje obniżenie poziomu wytwarzania energii przez mózg. Badania wykazały, że zdolność koncentracji stopniowo spada, gdy organizm poddany jest niedoborowi wody na poziomie zaledwie od 1 do 2%.

### Woda a kondycja fizyczna

Bez względu na to, czy jesteś trenującym lekkoatletą, czy też masz pracę, która wymaga wysiłku fizycznego, woda jest niezwykle istotna dla dobrej kondycji Twojego organizmu. Im bardziej jesteśmy aktywni, tym więcej wody zużywa nasze ciało, dlatego tym więcej wody należy uzupełnić. Badania dowodzą, że odwodnienie organizmu na poziomie zaledwie 1-2% powoduje spadek wydolności fizycznej, odbierając nam tym samym energię i powodując uczucie zmęczenia. Przy 2% odwodnieniu sprawność fizyczna obniża się od 5 do 10%, przy ponad 4% pogorszenie wydolności sięga 20-40%. Aby uniknąć obniżenia sprawności fizycznej i umysłowej, należy pamiętać o picu wody w ciągu dnia.



### Czym jest odwodnienie?

Odwodnienie definiowane jest jako spadek masy ciała spowodowany utratą płynów. Istnieją dwie formy odwodnienia:

- ostre:** występuje na przykład w wyniku długotrwałego wysiłku fizycznego bądź przebywania w wysokich temperaturach;
- przewlekłe:** wynika z przyjmowania mniejszej ilości płynów niż przewiduje dzienne zapotrzebowanie.

**Odwodnienie nawet na poziomie 1% powoduje obniżenie sprawności fizycznej i umysłowej.**

### W następnym numerze:

#### Mniej stresu

Eksperti radzą, jak pokonywać stres i utrzymać równowagę w życiu zawodowym.

#### Korzyści płynące z wody

W jaki sposób picie wody może pomóc w obniżeniu ryzyka chorób.

Woda Eden - Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy

