



## Nestetasapainon värikartta

Kehon nestetasapainoa voi seurata myös virtsan väriä tarkkailemalla. Oheisen värikartan avulla voi tarkastella nesteen juomisen riittävyyttä.

1		Jos virtsasi väri vastaa värejä 1–3, sinulla on hyvä nestetasapaino. Juo suositusten mukaisesti.	1–3 Hyvä nestetasapaino
2			
3			
4		Jos virtsasi väri vastaa punaisen alapuolella olevia 4–6 värejä, sinulla on nestehukka. Juo enemmän vettä/nestettä!	4–5 Heikko nestetasapaino
5			
6			6–8 Erittäin heikko nestetasapaino
7			
8			

Huomaa, että jotkut vitamiinivalmisteet saattavat värjätä virtsan keltaiseksi. Tällöin voit määrittää nestetasapainoasi ja juomisen riittävyyttä painon muutoksella harjoituksen aikana.