

◆ ПЕТЕВАЯ ВОДА ◆
ВАЖНА

ЗА 15-30 (40....) МИНУТ ДО
ПРИЁМА ПИЩИ СТОП ВОДА
ПОЕСТЬ БЕЗ ЗАПЦВАШЕК
ПОДОЖДАТЬ 2-3 (4-7....) ЧАСА
ДАЛЬШЕ ПИТЬ ВОДЫ 1-2
(0,1-3....) ЛИТРА

Пить воду

За 40 минут перестать пить воду.
Поесть не запивая. Поевждать
2-3 часа. Потом начать пить воду.



За 40 минут перестать пить воду.
Поесть не запивая. Поевждать
5-7 часа. Потом начать пить воду.



За 40 минут перестать пить воду.
Поесть не запивая. Поевждать
9-12 часа. Потом начать пить воду.