

 **تراست**

مردان روزانه ۳ لیتر و ۷۰۰ سی سی (معادل ۱۵ و نیم فنجان)  
 و زنان روزانه ۲ لیتر و ۷۰۰ سی سی (معادل ۱۱ و نیم فنجان)  
 مایعات باید مصرف کنند که این مایع از طریق آب  
 نوشیدنی‌ها به طور کلی و غذا (از جمله میوه و سبزیجات)  
 به دست می‌آید.