

Rumus Menghitung Air Minum yang Kamu Butuhkan Setiap Hari.

#FitBersamaMandiriInhealth

Sumber: klikdokter.com



Mandiri Inhealth terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan  OTORITAS
JASA
KEUANGAN

Ternyata, kebutuhan cairan setiap orang itu berbeda loh!

Walaupun anjuran untuk minum 2 liter atau 8 gelas air per hari sudah umum kita ketahui, kebutuhan cairan tubuh yang tepat ternyata dapat ditentukan oleh berat badan. Begini cara menghitungnya:

Berat
Badan (kg)


BB x 30 ml = **Mililiter (ml) air yang dibutuhkan / hari**

#FitBersamaMandiriInhealth

Sumber: klikdokter.com

Contoh:

$$50 \text{ kg} \times 30 \text{ ml} = 1500 \text{ ml}$$

atau

1,5
Liter Air

Ini jumlah air yang
dibutuhkan orang
dengan berat badan
50 kg dalam 1 hari.

*kebutuhan berbeda tergantung
aktifitas, ibu hamil dan menyusui

**Selamat
Mencoba!**

#FitBersamaMandiriInhealth

Sumber: klikdokter.com