

## **Abstrakt**

Bakalářská práce s názvem „Pitný režim z pohledu evidence based medicine“ je zaměřena na komplexní pojetí tématu příjmu tekutin v perspektivě posledních poznatků a provedených studií. Obsahem práce je shrnutí teoretických poznatků o funkci vody v těle a hydrataci. Z těchto poznatků pak vychází praktická část, která má potvrdit závislost výkonu na stavu hydratace.