Conclusión: Por razones anatómicas, a menudo a los niños les falta la moti

Conclusión: Por razones anatómicas, a menudo a los niños les falta la motivación para beber lo suficiente. Sin embargo, incluso una ligera falta de líquidos afecta considerablemente el rendimiento mental. Es responsabilidad de...

Conclusión: Por razones anatómicas, a menudo a los niños les falta la motivación para beber lo suficiente. Sin embargo, incluso una ligera falta de líquidos afecta considerablemente el rendimiento mental. Es responsabilidad de padres, maestros y entrenadores asegurar que los niños beban suficiente líquido durante las clases escolares, así como durante y después del deporte. Según la recomendación de la Sociedad Alemana de Nutrición (DGE), las necesidades de líquidos deben cubrirse principalmente con agua y otras bebidas bajas en calorías. El Prof. Ingo Froböse de la Universidad del Deporte de Colonia recomienda agua purísima y limpia: "Necesitamos agua que tenga una alta capacidad de absorción, es decir, que sea casi pura, que tenga pocos minerales y pocas partículas en suspensión, porque solo así puede garantizar que cumpla rápida y eficientemente su función de transporte," explica el científico del deporte. El agua es indispensable para garantizar las funciones de todos los procesos biológicos en el cuerpo humano. Se debe evitar lo más posible el dióxido de carbono y el azúcar.

Más información sobre agua pura, limpia y lo más biodisponible posible: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.