Conclusion : En raison de facteurs anatomiques, les enfants manquent sou

Conclusion : En raison de facteurs anatomiques, les enfants manquent souvent de motivation pour boire suffisamment. Cependant, même une légère déshydratation affecte parfois considérablement les capacités intellectuelles. Il incombe à...

Conclusion : En raison de facteurs anatomiques, les enfants manquent souvent de motivation pour boire suffisamment. Cependant, même une légère déshydratation affecte parfois considérablement les capacités intellectuelles. Il incombe aux parents, aux enseignants et aux entraîneurs de veiller à ce que les enfants consomment suffisamment de liquides pendant les cours à l'école ainsi que pendant et après le sport. Selon les recommandations de la Société Allemande de Nutrition (DGE), les besoins en liquides doivent être couverts principalement par l'eau et d'autres boissons pauvres en calories. Prof. Ingo Froböse de l'école supérieure de sport de Cologne recommande l'eau la plus pure et la plus propre possible : « Nous avons besoin d'une eau qui a une grande capacité d'absorption, c'est-à-dire qu'elle soit pratiquement pure, contienne très peu de minéraux, très peu de matières en suspension, car ce n'est que de cette façon qu'elle peut garantir qu'elle remplit rapidement et efficacement sa fonction de transport, » selon le chercheur en sciences du sport. L'eau est indispensable pour assurer les fonctions de l'ensemble des processus biologiques dans le corps humain. Il faut autant que possible éviter les boissons gazeuses et le sucre.

Plus d'informations sur l'eau pure, propre et aussi biodisponible que possible : https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.