# Sonuç: Anatomik nedenlerle çocuklar çoğu zaman yeterince su içme motiva

Sonuç: Anatomik nedenlerle çocuklar çoğu zaman yeterince su içme motivasyonundan sıklıkla yoksundur. Ancak zaten küçük bir sıvı eksikliği zihinsel performansı kısmen önemli ölçüde zayıflatır. Bu sorumluluk ...

Sonuç: Anatomik nedenlerle çocuklar çoğu zaman yeterince su içme motivasyonundan sıklıkla yoksundur. Ancak zaten küçük bir sıvı eksikliği zihinsel performansı kısmen önemli ölçüde zayıflatır. Ebeveynler, öğretmenler ve antrenörlerin, çocukların okul dersleri sırasında ve spor sırasında ve sonrasında yeterli sıvı almasını sağlamaktan sorumlu olması gerekir. Alman Beslenme Derneği (DGE) önerisine göre, sıvı ihtiyacı esas olarak su ve diğer düşük enerjili içeceklerle karşılanmalıdır. Spor Yüksekokulu Köln'den Prof. Ingo Froböse en saf ve temiz suyu önerir: "Yüksek absorpsiyon kapasitesine sahip, yani neredeyse saf olan, çok az mineral içeren, çok az askıda parçacık içeren bir suya ihtiyacımız var çünkü ancak bu şekilde hızlı ve verimli bir şekilde taşıma işlevini yerine getirebileceğini garantiye alabilir," sportu bilimci söylüyor. Su, insan vücudundaki tüm biyolojik süreçlerin işlevlerini sağlamak için vazgeçilmezdir. Karbonik asit ve şeker mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.

Saf, temiz ve mümkün olduğunca hücre içinde kullanılabilir su hakkında daha fazla bilgi: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
**to be truu.**