¿Estás bebiendo suficiente agua?

El cerebro reacciona especialmente a la falta de líquidos. Los problemas de concentración, el olvido, los mareos y los dolores de cabeza son a menudo signos de muy poca agua en el cuerpo. También el sistema inmunológico y el ...

El cerebro reacciona especialmente a la falta de líquidos. Los problemas de concentración, el olvido, los mareos y los dolores de cabeza son a menudo signos de muy poca agua en el cuerpo. También el sistema inmunológico y el sistema cardiovascular funcionan solo con suficiente agua; el estreñimiento, la formación de arrugas en la piel, etc., son otras consecuencias de lo contrario. El médico deportivo Dr. Christoph Schulz, especialista en medicina interna y medicina general, describe en este video de 8,5 min. numerosos indicadores de cómo reconocer que no estás bebiendo lo suficiente, cómo llega a ocurrir en primer lugar y cómo cada persona puede controlar mejor su balance hídrico.

Pero el agua no es agua, especialmente cuando se trata del líquido ideal para el cuerpo humano. Qué agua es la más valiosa para las personas, los animales y las plantas, la encuentras en: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.