Bois-tu assez d'eau ?

Le cerveau réagit particulièrement au manque de liquides. Les problèmes de concentration, l'oubli, les vertiges et les maux de tête sont souvent des signes d'une quantité insuffisante d'eau dans le corps. Le système immunitaire et le ...

Le cerveau réagit particulièrement au manque de liquides. Les problèmes de concentration, l'oubli, les vertiges et les maux de tête sont souvent des signes d'une quantité insuffisante d'eau dans le corps. Le système immunitaire et le système cardiovasculaire ne fonctionnent que s'il y a suffisamment d'eau. La constipation, la formation de rides sur la peau, etc. sont sinon d'autres conséquences. Le médecin du sport Dr. Christoph Schulz, spécialiste en médecine interne et générale, décrit dans cette vidéo de 8,5 min. de nombreux indicateurs permettant de reconnaître que l'on ne boit pas assez, comment cela se produit et comment chacun peut mieux contrôler son équilibre hydrique.

Mais l'eau n'est pas de l'eau, surtout quand il s'agit du liquide idéal pour le corps humain. Tu trouveras l'information sur l'eau la plus précieuse pour les humains, les animaux et les plantes ici : https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.