Ты пьешь достаточно воды?

Мозг особенно чувствителен к недостатку жидкости. Проблемы с концентрацией, забывчивость, головокружение и головные боли часто являются признаками недостаточного количества воды в организме. Иммунная система и ...

Мозг особенно чувствителен к недостатку жидкости. Проблемы с концентрацией, забывчивость, головокружение и головные боли часто являются признаками недостаточного количества воды в организме. Иммунная система и сердечно-сосудистая система работают только при достаточном количестве воды; запоры, образование морщин на коже и т. д. являются дальнейшими последствиями. Спортивный врач д-р Кристоф Шульц, специалист по внутренним болезням и общей медицине, описывает в этом видео продолжительностью 8,5 мин. многочисленные индикаторы, которые помогают понять, что вы пьете недостаточно воды, как это происходит и как каждый может лучше контролировать свой водный баланс.

Однако вода - это не просто вода, особенно когда речь идет об идеальной жидкости для человеческого организма. Какая вода наиболее ценна для людей, животных и растений, ты можешь узнать здесь: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.