Fazit: Anatomisch bedingt mangelt's de Kinder oft an der Motivatian gnuag

Fazit: Anatomisch bedingt mangelt's de Kinder oft an der Motivatian gnuag z'trinken. Aba schon a klana Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt de geistige Leistungsfähigkeit teilweis erheblich. Es liegt in der ...

Fazit: Anatomisch bedingt mangelt's de Kinder oft an der Motivatian gnuag z'trinken. Aba schon a klana Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt de geistige Leistungsfähigkeit teilweis erheblich. Es liegt in der Verantwortung vo de Oidn, Lehra und Trainá dafir z'sorgn, dass de Kinder im Schulunterricht wia aa während und noch'm Sport gnuag Flüssigkeit z'sich nehmn. Noch der Empfehlung vo da Deitschn Gesellschaft für Ernährung (DGE) soid der Flüssigkeitsbedarf hauptsächlich über Wasser und ander energiearme Getränk gdeckt wearn. Prof. Ingo Froböse vo der Sporthochschule Köln empfiehlt reinsts, sauberes Wasser: "Mir brauchn Wasser das a hohe Aufnahmkapazität hat also fascht rein is, kaum Mineralien besitzt, kaum Schweabstoffe besitzt weil's nur dann garantiern kann, dass's schnöll und effizient seine Transportfunktion übernehma kann," so der Sportwissanschaftler. Wasser is für de Gewährleistung vo de Funktionen vo da Gesamtheit vo de biologischn Abläufe im menschlichn Körper unverzichtbar. Auf Kohlnsäure und Zucker soid möglichst verzichtet wearn.

Weitere Informationa über reins, sauberes und möglichst zellverfügbares Wasser: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.