Заключение: Поради анатомични причини на детелям често липсва мо

Заключение: Поради анатомични причини на детелям често липсва мотивацията да пият достатъчно. Но дори и лек недостатък на течности значително влошава умствената работоспособност. Отговорността лежи на ...

Заключение: Поради анатомични причини на детелям често липсва мотивацията да пият достатъчно. Но дори и лек недостатък на течности значително влошава умствената работоспособност. Отговорност на родителите, учителите и треньорите е да се грижат детелята да приемат достатъчно течност по време на училищния час както и по време и след спорта. Според препоръката на Германското дружество за хранене (DGE) потребността на течности трябва да бъде покрита главно чрез вода и други нискоенергийни напитки. Проф. Инго Фробьозе от Висшето училище по спорт Кьолн препоръчва най-чистата, най-чистата вода: "Ни трябва вода, която има висок капацитет на поемане, тоест почти е чиста, има малко минерали, има малко суспензии, защото само тогава може да гарантира, че бързо и ефективно може да поеме своята транспортна функция," казва спортният учен. Водата е незаменима за гарантирането на функциите на всички биологични процеси в човешкото тяло. Должно е да се избягва въглеродна киселина и захар.

Допълнителна информация за чиста, чистата и колкото е възможно повече клетъчно достъпна вода: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.