Conclusie: Door anatomische redenen ontbreekt het kinderen vaak aan de m

Conclusie: Door anatomische redenen ontbreekt het kinderen vaak aan de motivatie om voldoende te drinken. Maar al een gering vochttekort beïnvloedt de mentale prestatievermogens deels aanzienlijk. Het ligt in de ...

Conclusie: Door anatomische redenen ontbreekt het kinderen vaak aan de motivatie om voldoende te drinken. Maar al een gering vochttekort beïnvloedt de mentale prestatievermogens deels aanzienlijk. Het ligt in de verantwoordelijkheid van ouders, leraren en trainers om ervoor te zorgen dat kinderen tijdens schoollessen en ook tijdens en na het sporten voldoende vocht tot zich nemen. Volgens aanbeveling van de Duitse Maatschappij voor Voeding (DGE) moet de vochtbehoefte hoofdzakelijk worden gedekt met water en andere caloriearm dranken. Prof. Ingo Froböse van de Sporhogeschool Keulen beveelt zuiver, schoon water aan: "We hebben water nodig dat een hoge opnamecapaciteit heeft dus bijna zuiver is, nauwelijks mineralen bevat, nauwelijks zweefdeeltjes bevat omdat het alleen dan kan garanderen dat het snel en efficiënt zijn transportfunctie kan vervullen," aldus de sportonderzoeker. Water is onmisbaar voor het waarborgen van de functies van het geheel van biologische processen in het menselijk lichaam. Koolzuur en suiker moeten zoveel mogelijk worden vermeden.

Meer informatie over zuiver, schoon en zo cellbeschikbaar mogelijk water: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.