Conclusão: Por razões anatômicas, muitas vezes faltam às crianças a moti

Conclusão: Por razões anatômicas, muitas vezes faltam às crianças a motivação para beber o suficiente. Porém, já uma pequena falta de líquidos prejudica consideravelmente o desempenho mental. É responsabilidade da ...

Conclusão: Por razões anatômicas, muitas vezes faltam às crianças a motivação para beber o suficiente. Porém, já uma pequena falta de líquidos prejudica consideravelmente o desempenho mental. É responsabilidade de pais, professores e treinadores garantir que as crianças ingiram líquidos suficientes durante as aulas, bem como durante e após o esporte. De acordo com a recomendação da Sociedade Alemã de Nutrição (DGE), as necessidades de líquidos devem ser atendidas principalmente por água e outras bebidas pobres em energia. Prof. Ingo Froböse da Escola Superior de Esportes de Colônia recomenda água pura e limpa: "Precisamos de água que tenha alta capacidade de absorção, ou seja, seja quase pura, tenha poucos minerais, tenha poucos sólidos suspensos porque somente assim pode garantir que desempenhe sua função de transporte de forma rápida e eficiente," disse o cientista do esporte. A água é indispensável para garantir as funções de todos os processos biológicos no corpo humano. Deve-se evitar ao máximo o gás carbônico e o açúcar.

Mais informações sobre água pura, limpa e preferencialmente biodisponível: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.