Вывод: По анатомическим причинам у детей часто отсутствует мотив

Вывод: По анатомическим причинам у детей часто отсутствует мотивация пить достаточное количество воды. Однако даже небольшой дефицит жидкости может существенно нарушить умственную работоспособность. Это зависит от...

Вывод: По анатомическим причинам у детей часто отсутствует мотивация пить достаточное количество воды. Однако даже небольшой дефицит жидкости может существенно нарушить умственную работоспособность. Родители, учителя и тренеры несут ответственность за то, чтобы дети пили достаточное количество жидкости как во время школьных занятий, так и во время и после занятий спортом. Согласно рекомендациям Немецкого общества питания (DGE) потребность в жидкости должна покрываться в основном за счёт воды и других низкокалорийных напитков. Проф. Инго Фробёзе из Кёльнского спортивного университета рекомендует самую чистую, полностью очищенную воду: «Нам нужна вода с высокой способностью к усвоению, то есть практически чистая, содержащая минимум минералов и практически без взвешенных частиц, потому что только тогда она может гарантировать, что быстро и эффективно выполняет свою транспортную функцию», - говорит учёный-спортсмен. Вода незаменима для обеспечения функций всей совокупности биологических процессов в человеческом организме. По возможности следует избегать углекислого газа и сахара.

Дополнительная информация о чистой, полностью очищенной и максимально доступной для клеток воде: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.