# Пиеш ли достатъчно вода?

Мозъкът реагира особено на недостига на течности. Проблеми с концентрацията, забравчивост, замаяност и главоболие често са признаци за твърде малко вода в тялото. Също така имунната система и сърдечно-съдовата система функционират само с достатъчно вода, запек, образуване на бръчки на кожата и т.н. са в противен случай допълнителни последствия. ...

Мозъкът реагира особено на недостига на течности. Проблеми с концентрацията, забравчивост, замаяност и главоболие често са признаци за твърде малко вода в тялото. Също така имунната система и сърдечно-съдовата система функционират само с достатъчно вода, запек, образуване на бръчки на кожата и т.н. са в противен случай допълнителни последствия. Спортният лекар д-р Кристоф Шулц, специалист по вътрешни болести и обща медицина, описва в това видео от 8,5 мин. многобройни показатели как да разпознаеш, че пиеш твърде малко, как изобщо до това се стига и как всеки може да контролира по-добре своя воден баланс.

Водата обаче не е просто вода, особено когато става дума за идеалната течност за човешкото тяло. Коя вода е най-ценна за хората, животните и растенията, можеш да намериш тук: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
**to be truu.**