¿Estás tomando suficiente agua?

El cerebro reacciona especialmente ante la falta de líquidos. Los problemas de concentración, el olvido, los mareos y los dolores de cabeza son a menudo signos de muy poca agua en el cuerpo. El sistema inmunológico y el ...

El cerebro reacciona especialmente ante la falta de líquidos. Los problemas de concentración, el olvido, los mareos y los dolores de cabeza son a menudo signos de muy poca agua en el cuerpo. El sistema inmunológico y el sistema cardiovascular solo funcionan con suficiente agua, el estreñimiento y la formación de arrugas en la piel, etc. son otras consecuencias en caso contrario. El doctor deportivo Dr. Christoph Schulz, especialista en medicina interna y medicina general, describe en este video de 8,5 min. numerosos indicadores de cómo reconocer que estás bebiendo muy poco, cómo sucede esto y cómo cada persona puede controlar mejor su balance hídrico.

Pero el agua no es agua, mucho menos cuando se trata del líquido ideal para el cuerpo humano. Cuál es el agua más valiosa para las personas, los animales y las plantas, la encuentras en: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.