Você bebe água suficiente?

O cérebro reage particularmente à falta de líquidos. Problemas de concentração, esquecimento, tontura e dores de cabeça são frequentemente sinais de pouca água no corpo. O sistema imunológico e o ...

O cérebro reage particularmente à falta de líquidos. Problemas de concentração, esquecimento, tontura e dores de cabeça são frequentemente sinais de pouca água no corpo. O sistema imunológico e o sistema cardiovascular funcionam apenas com água suficiente; constipação, rugas na pele, etc. são consequências adicionais caso contrário. O médico do esporte Dr. Christoph Schulz, especialista em medicina interna e geral, descreve neste vídeo de 8,5 min. numerosos indicadores de como reconhecer que você está bebendo pouca água, como isso acontece e como cada pessoa pode controlar melhor seu equilíbrio hídrico.

Mas água não é apenas água, especialmente quando se trata do líquido ideal para o corpo humano. Qual água é mais valiosa para pessoas, animais e plantas, você encontra em: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.