

Miért fontos a víz?

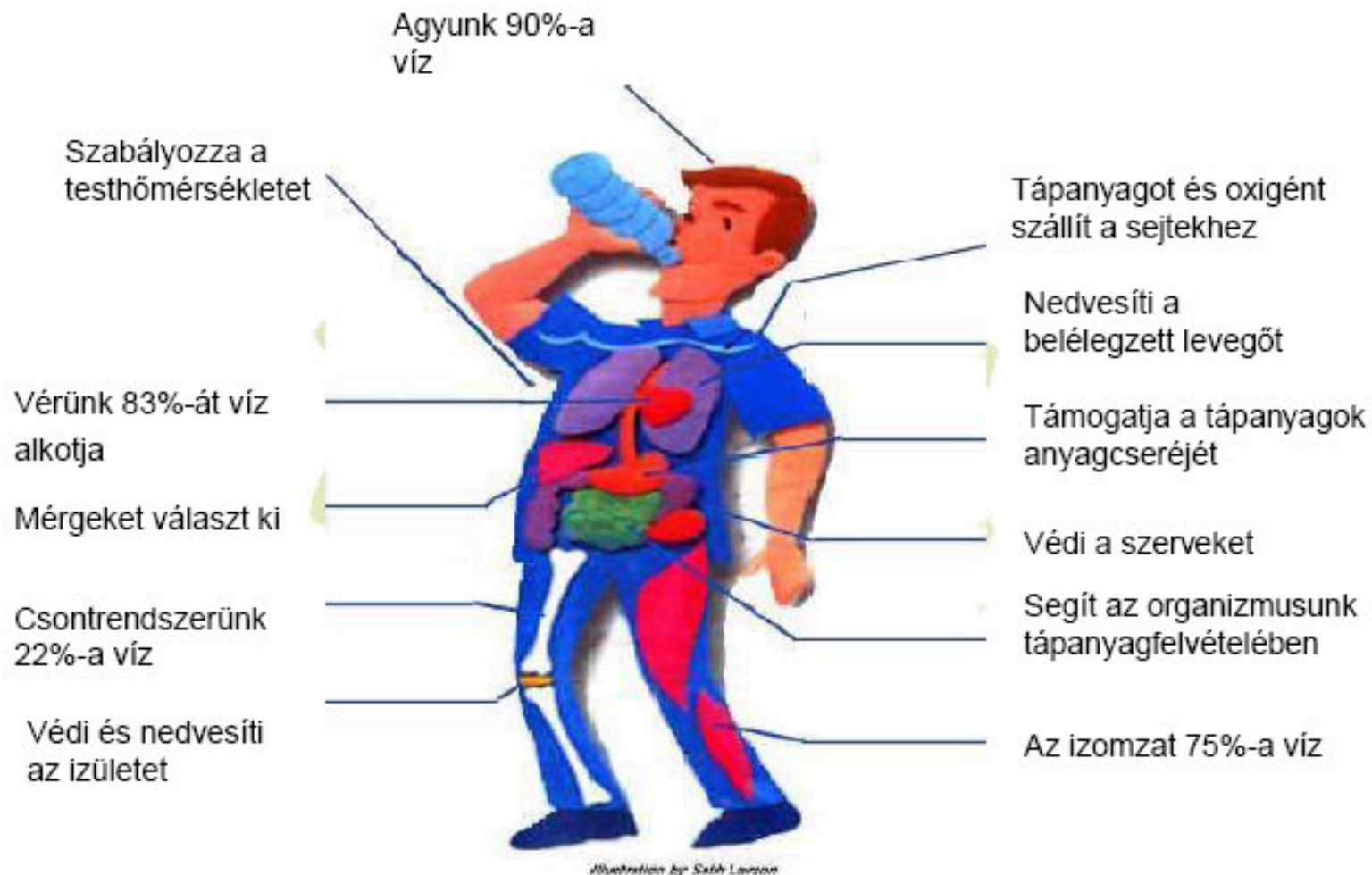
Testünk mintegy 75 %-a víz. Naponta sok vízre van szükségünk, mert nagyjából 1,7 liter vizet veszítünk a kilégzés során, izzadás által valamint a mérgeanyagok kiválasztásával.

A vízhiány következménye lehet:

- * fáradtság
- * migrén
- * székrekedés
- * izomgörcsök
- * vérnyomás-ingadozás
- * veseprobléma
- * száraz bőr / száraz száj
- * 20 % vízvesztés már életveszélyt okozhat



Miért fontos a vízfogyasztás



Fitten és életerősen egész nap