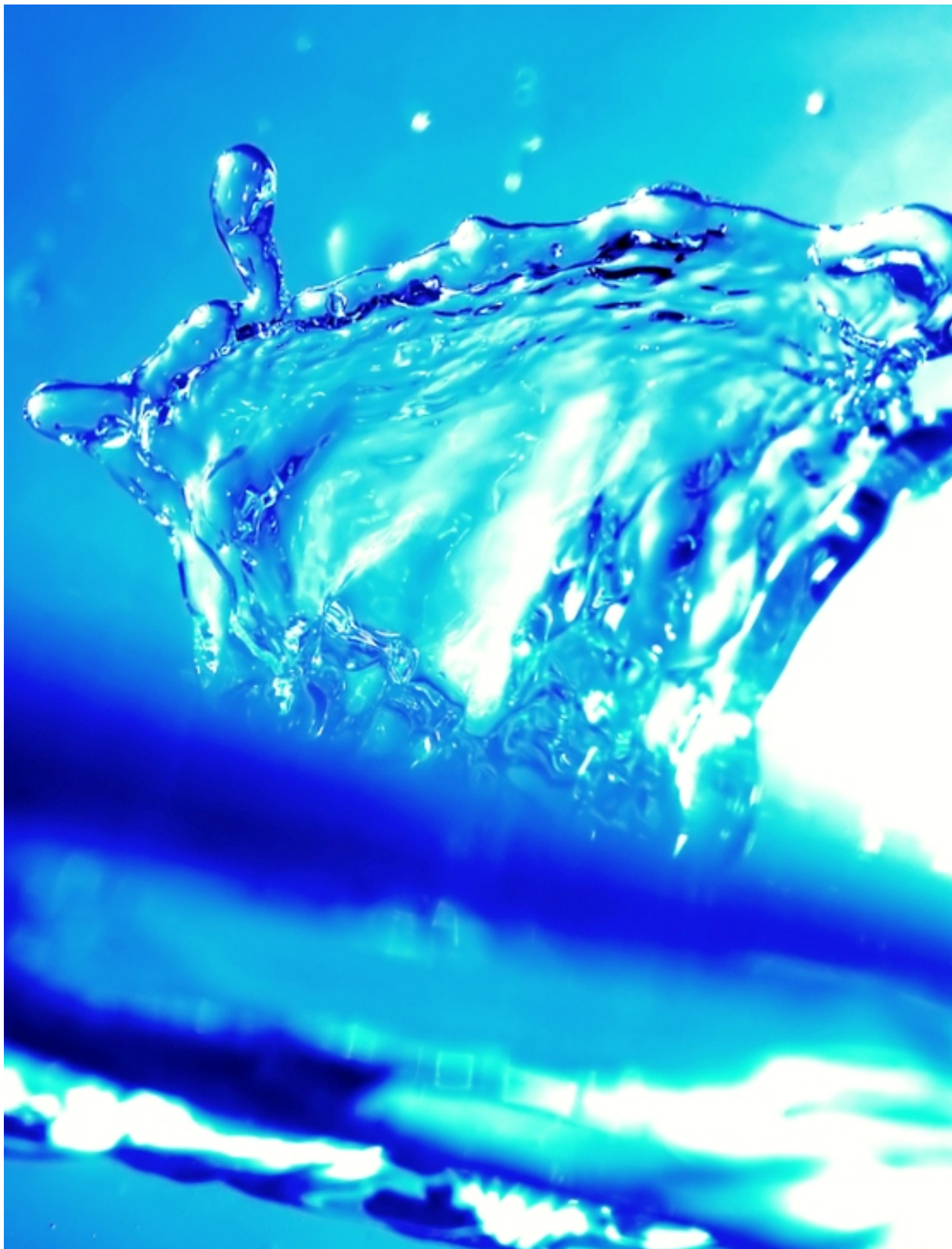


Η ενυδάτωση του οργανισμού είναι απαραίτητη

Written by Foodbites



Η ενυδάτωση του οργανισμού είναι απαραίτητη

Written by Foodbites

Η ενυδάτωση του οργανισμού είναι απαραίτητη για τη λειτουργία του. Το νερό αποτελεί το 60% του βάρους του σώματος και είναι απαραίτητο για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, τη μεταφορά των θρεπτικών ουσιών και την αποβολή των τοξικών ουσιών. Η αφυδάτωση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως κεφαλαλγία, κόπωση και μειωμένη απόδοση. Είναι σημαντικό να πίνετε αρκετό νερό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, ειδικά σε ζεστά περιβάλλοντα ή κατά τη διάρκεια άσκησης.