Dezhidratarea te Imbolnaveste si te face Obez

Efectele adverse ale consumului insuficient de apa includ probleme digestive, ale pielii, ale vezicii urinare si ale rinichilor, oboseala si chiar dureri de cap. Avem nevoie de apa la fel de mult cum avem nevoie de aerul pe care il respiram! Pastrarea corpul hidratat, NU ESTE O GLUMA!

Stiati ca deshidratarea incepe de fapt chiar inainte de a avea senzatia de sete? Consumand apa pe tot parcursul zilei este cel mai bun mod de a te mentine sanatos. Intotdeauna trebuie sa ai o sticla sau un CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com