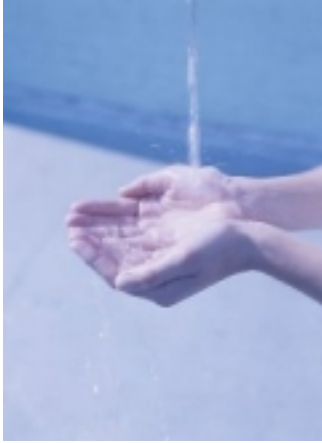


A jól hidratált test 5 titka



Elengedhetetlenül fontos szervezetünk, bőrünk egészségének megőrzése érdekében testünk hidratálása, amihez naponta kellő mennyiségű folyadékot kell fogyasztanunk. Elsődlegesen vizet, melynek lényeges funkciója többek között, hogy részt vesz a tápanyagok eljuttatásában a sejtekhez, a fölösleges salakanyagok eltávolításában, de például rugalmassá tesz az ízületeket is. Mindehhez tudnunk kell, hogy testünk kb. 60-70%-át víz alkotja, ezért pótlása alapvető jelentőségű minden napszakban. De természetesen a folyadékpótlás nem csak víz formájában történhet.

[Bővebben>>>](#)