

**"Gondold meg, és igyál!"**



A sivatagban halála pillanatáig kínozza a vándort a gyötrő fájdalommal kísért szomjúság. Az idős emberek viszont nem érzik: szervezetüket a kiszáradás fenyegeti. Napi két és fél liter folyadékot kell elfogyasztanunk ahhoz, hogy szellemi, fizikai teljesítményünk maximumát nyújthassuk.

[Bővebben&gt;&gt;](#)