

PI VODU V SPRÁVNOM ČASE

Vedel som, že je potrebné piť veľa vody, ale nevedel som, že dôležité je aj načasovanie pitia.

Pitie vody v správnom čase maximalizuje funkčnosť:

- dva poháre vody hneď po prebudení podporujú funkciu vnútorných orgánov;
- 1 pohár vody 30 minút pred jedlom prospieva tráveniu;
- 1 pohár vody pred kúpeľom znižuje krvný tlak;
- 1 pohár vody pred spaním predchádza krvácaniu do mozgu a v spánku často sa vyskytujúcemu srdcovému záchvatu.

Pošli tento mail ďalej tým, na ktorých Ti záleží - ako vidíš, ja som to už urobil.