



Vízivás

“Jól inni”

Gyakori hibák



1

Túl sokat iszol (főleg nyári időszakban)

2

Nem iszol eleget

3

Közvetlenül étkezés előtt/után vagy közben iszol

4

Nem tiszta folyadékot (vizet) fogyasztasz

5

Csapvizet iszol (mikroműanyagok, hormonok)

6

Csak ásványvizet fogyasztasz (kálcium)

7

Csak lúgos vizet iszol (eltolódott pH)

8

Lefekvés előtt fogyasztasz túl sok vizet

9

Alvásidőben fogyasztasz vizet



@healzie_bp

Healzie

