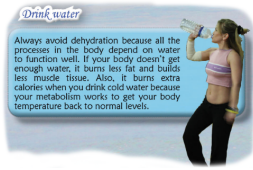


Trinke Wasser!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 20:04 Uhr -



Trinke Wasser!

Dehydration sollte immer vermieden

werden, da alle Abläufe in unserem Körper nur optimal verlaufen, wenn unser Flüssigkeitshaushalt stimmt. Gleichzeitig hat kaltes Wasser den Vorteil, dass der Körper versucht die niedrigere Körpertemperatur wieder anzugleichen, indem es, durch die kurzzeitig erhöhte Stoffwechselrate, einige Kalorien extra verbrennt.