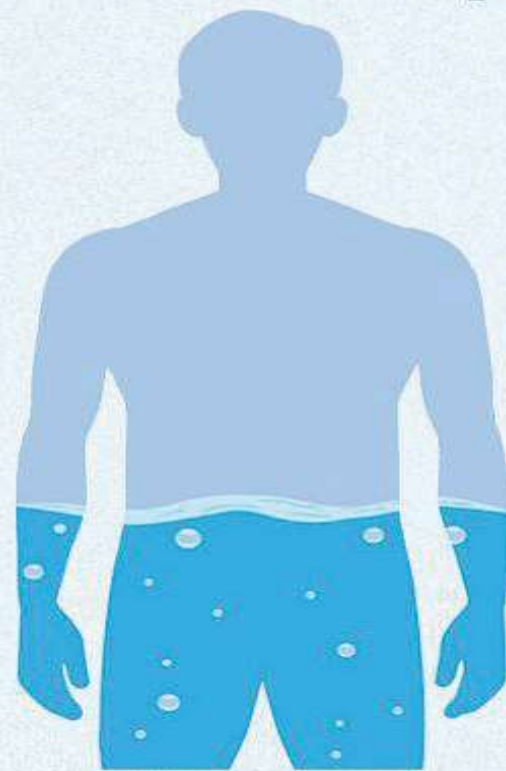


## سرعت دقت آرامش

www.37010.ir سفارش آگهی ۲۴ ساعته در

کم آبی  
باید نتان  
چه می‌کند؟

## اثر بر مغز

- اختلال در توجه، حافظه و عملکرد شناختی
- اختلالات خلقی، سردرد و خستگی
- گرفتگی عضلات بدن و یا حتی تشنج



## اثر بر کلیه و دستگاه ادراری

- ادرار کمتر، تیره‌تر و غلیظ‌تر
- آسیب و بیماری‌های کلیوی
- افزایش احتمال سنگ کلیه



## اثر بر خون

- کاهش حجم خون
- افت فشارخون و ضعف
- نارسایی اندام‌های بدن



## اثر بر دستگاه گوارش

- کاهش حرکت روده‌ها و بیبوست
- آسیب به پوشش مخاطی روده
- تخریب میکروبیوم و در نتیجه آسیب به سلامت کل بدن



## اثر بر پوست

- خشکی پوست و لب‌ها
- پیری و چین و چروک پوست
- تخریب پوست و در نتیجه کاهش ایمنی



## نکاتی در رابطه با آبرسانی به بدنتان



حواستان  
به کافئین  
دریافتی‌تان باشد



با رژیم  
پر پروتئین، آب  
بیشتری بنوشید



حواستان به  
رنگ و حجم  
ادرارتان باشد



صبر نکنید  
تا تشنگی  
کلافه‌تان کند



به مقدار کافی آب،  
سبزیجات و میوه‌های  
آب‌دار دریافت کنید

اگر تمایلی به آب ساده  
ندارید با خیار و لیمو  
طعم‌دارش کنید

