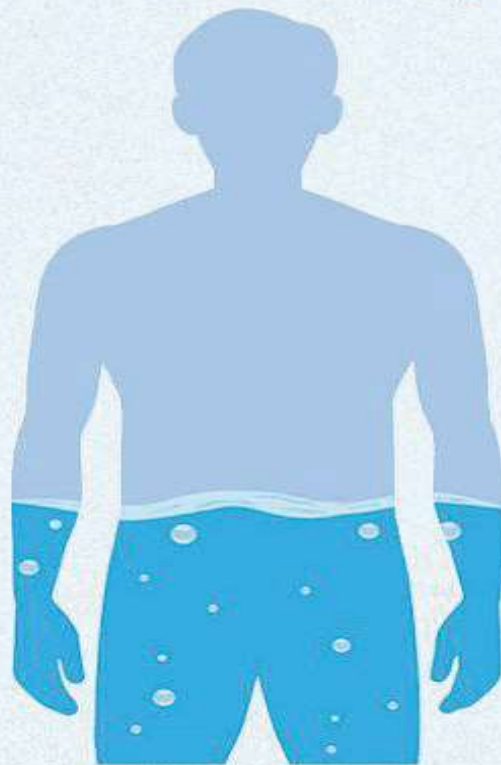




سفارش اینترنتی آگهی [www.37010.ir](http://www.37010.ir)

۵٪ تخفیف بیشتر / سفارش ۲۴ ساعته / پرداخت آنلاین

# کم آبی باید نتان چه می کند؟



## 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، تیره تر و غلیظ تر
- آسیب و بیماری های کلیوی
- افزایش احتمال سنگ کلیه



## اثر بر خون

- کاهش حجم خون
- افت فشارخون و ضعف
- نارسایی اندام های بدن



## اثر بر دستگاه گوارش

- کاهش حرکت روده ها و یبوست
- 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  
دریافتی تان باشد



با رژیم  
پر پروتئین، آب  
بیشتری بنوشید



حواستان به  
رنگ و حجم  
ادرارتان باشد



صبر نکنید  
تا تشنگی  
کلافه تان کند



به مقدار کافی آب،  
سبزیجات و میوه های  
آب دار دریافت کنید

اگر تمایلی به آب ساده  
ندارید با خیار و لیمو  
طعم دارش کنید

