Nahrung: Obst und Gemüse enthalten Flüssigkeit

Pressen → Messen → Protokolieren

THE BEST

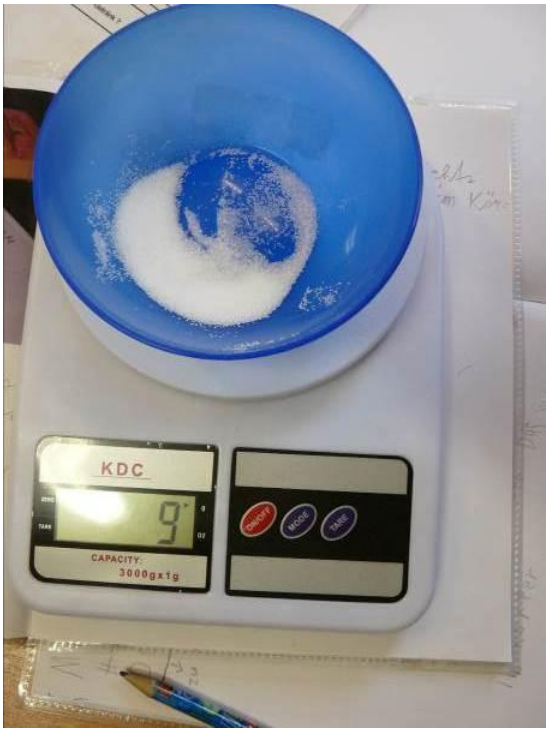
THE BEST

THE BEST

Der Körper benötigt auch Salz zum Binden der Flüssigkeit

Tränen und Schweiß schmecken salzig.

Herstellung der physiologischen Kochsalzlösung!



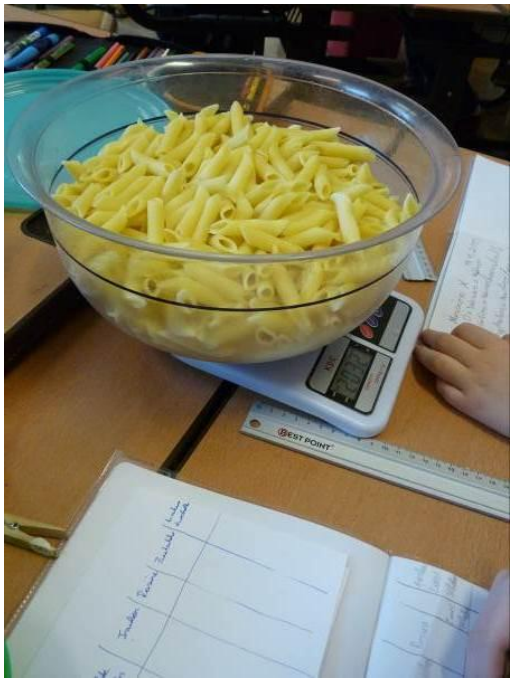
1 Liter Wasser und 9 g Salz = Physiologische Kochsalzlösung

Protokoll schreiben!

Unsere gekochte Nahrung enthält auch Flüssigkeit

Wir vergleichen rohen Reis und Nudeln mit gekochtem Reis und gekochten Nudeln.

Vergleich frischer Früchte mit Trockenfrüchten



In unserer Atemluft ist auch Flüssigkeit!

Sichtbar machen des Wasserdamfes unseres Atems durch auf einen Spiegel hauchen.

Die Flüssigkeit in der Gebärmutter schützt ein Baby vor Stößen!

Der menschliche Körper verliert pro Tag:

1,5 Liter Urin (Harn) + 0,5 Liter Schweiß + 0,5 Liter Ausatemluft = 2,5 Liter

Warum ist dann die empfohlene Tagestrinkmenge nur 1,5 – 2 Liter Wasser?

Unser Urin hat eine Farbe!

Hydrierter Urin bzw. Wassermangel im Körper zeigen sich durch eine dunkelgelbe Farbe,

je heller der Urin, desto gesünder!

FREITAG
18
WINTER
JANUAR

Hydriert
Dehydriert