



*Правильное время, чтобы пить воду. Очень важно.*

*Питьевая вода в определенное время максимизирует эффективность тела:*

*2 стакана воды после пробуждения - способствует активизации внутренних органов*

*1 стакан воды за 30 минут до еды - способствует пищеварению*

*1 стакан воды, прежде чем принимать ванну - помогает снизить артериальное давление*

*1 стакан воды перед сном - позволяет избежать инсульта или сердечного приступа*

*Пожалуйста, передайте это людям, о которых вы заботитесь.*