



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## YETERLİ SU İÇMEMEK

Yeterli su içmemek cildin kurumasına, kırışmasına, saçların matlaşmasına, halsizliğe, kabızlığa neden olur. Çay, kahve, kolalı ve gazlı bazı içecekler kafein içerdiklerinden vücutta su kaybına neden olur. Bu yüzden ne kadar sıvı tükettiğimizi hesaplarken bunları sıvı tüketimi olarak göz önüne almamak gerekir.

---