

XIXI ESCURO? VAMOS CLAREAR ESTE ASSUNTO!

A ÁGUA É ESSENCIAL PARA ELIMINAR AS TOXINAS QUE O SEU CORPO NÃO PRECISA

COMPARE A ESCALA ABAIXO COM A COR DO SEU XIXI.



A URINA DEVE SER AVALIADA PURA.

Reproduzido com a permissão do professor Lawrence Armstrong, líder mundial dos especialistas em fisiologia do esporte. Seu extenso trabalho com atletas de alta performance levou a desenvolver e refinar esta escala de cores – de forma simples para estimar o estado de hidratação, um fator determinante da resistência física. Esta ferramenta pode ser utilizada para estimar o estado de hidratação. Por favor note que a cor da urina pode ser influenciada pelo conteúdo da sua dieta ou tratamento médico.