

Kule Kitap Tanıtım Bülteni



Eser Adı : **Su ve Tuz**
Yazar Adı : **Namık Ekin**
Yayınevi : **Kule Kitap**
Cilt Bilgisi : **AMERİKAN**
Kitap Dili : **Türkçe**
Eser Tipi : **Orjinal**
İç Sayfa : **2. HAMUR CMYK 60**
Kapak : **BRISTROL AMERİKAN 230**
Selefon Türü : **MAT SELEFON**
Basım Tarihi : **2024**
Sayfa Sayısı : **0**
Kitap Boyutları : **150 X 230 mm**
ISBN No : **9786256086029**
Etiket Fiyatı : **600,00 TL**
Mizanpajcı : **Emir Tali**
Kapak Grafikeri : **Emir Tali**
Editör Görevlisi : **Elif Tesbihçi**
Son Okumacı : **Dr. Hakan Özkütükçü**
Mizanpajcı : **Emir Tali**
Kapak Grafikeri : **Emir Tali**

Kitap Tanıtım Yazısı : (Arka Kapak)

"Yeterli su tüketimi ve dengeli tuz alımı, sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmazı."

Bunu herkes biliyor bilmesine ama iş uygulamaya gelince aslında pek de bilmediğimiz ortaya çıkıyor. Vücudumuzun su ihtiyacının ne kadar olduğunu, bu miktarın başka sıvılarla karşılanıp karşılanmayacağını; gereğinden az tüketilmesinin de vücudumuza ne gibi zararlar verebileceğini hiç düşündünüz mü? Her bireyin su ve tuz ihtiyacı, yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite seviyesi ve sağlık durumu gibi faktörlerle bağlı olarak değiştiğine göre bu ihtiyacınızı nasıl hesaplayacağınızı ve nelerden karşılayabileceğinizi biliyor musunuz? Peki ya spor yaparken ne zaman ve ne kadar su ve tuz tüketmemiz gerektiğini?...

Pek çok Guinness Dünya Rekoruna imza atan, kendisi de eski bir SAT komandosu olan Namık EKİN, sizler için yazdı. Teorik bilgilerini, üstün performans gerektiren askeri görevlerinde ve kırdığı dünya rekorlarında pratiğe dökmenin tecrübesiyle aktardığı bu eseri, askerlere, sporculara ve sağlığına değer veren herkese sesleniyor. Kendinizin ve sevdiğinizlerin sağlığı için çağırısına kulak vermenizi istiyor. Geç kalmayın...

Kitabın detay sayfasına buradan ulaşabilirsiniz:

<https://vernokitap.com/kitaplar/kitap-baski-namik-ekin-su-ve-tuz-3929.html>

Kule Kitap

**KULE
KİTAP**