

# Su İçilmesi Gereken Vakitler

– AhmetZeytinci · 09 Nisan 2026

- Uyandıktan beş dakika sonra- Yemek yemeden 20 dakika önce
- Yemekten 30 dakika sonra
- Uyumadan önce
- Egzersiz yaparken
- Egzersiz sonrasında
- Halsiz hissettiğinizde
- Aç hissettiğinizde
- Kabız olduğunuz zamanlarda...

SU DİYETİ TEDAVİSİ

KARDİYOLOJİ UZMANI - DR. HAMİT ÇELİK