

Χρωματική Παλέτα Ούρων

επαρκής ενυδάτωση



ένας τρόπος για να καταλάβεις αν είσαι επαρκώς ενυδατωμένος/η είναι το χρώμα των ούρων σου

ανεπαρκής ενυδάτωση

