



BÁSICOS sobre FLUIDO Y AGUA

Necesita mucho líquido todos los días, especialmente en climas cálidos. Los líquidos provienen de alimentos como frutas, verduras, carnes, leche y bebidas.

La MEJOR bebida es el AGUA!

5

Razones por las cuales el AGUA es el MEJOR fluido

Previene comer en exceso y ayuda a perder peso



Ayuda con la digestión



Previene la deshidratación sin CALORÍAS



El agua es gratis



El cuerpo está compuesto por 70% de agua



Razones por las cuales su cuerpo necesita líquidos

Mantener la presión arterial



Ayuda a eliminar los desechos del cuerpo



Ayuda a que los riñones funcionen de la mejor manera



Balance de temperatura corporal



Apoya la piel sana y articulaciones



5