

4 BENEFICIOS DE TOMAR AGUA

MEJOR RENDIMIENTO

Hidratarse ayuda a mantener un equilibrio de agua en el cuerpo.



REGULA TU TEMPERATURA

Actúa como regulador de temperatura corporal a través del sudor.



MEJOR DIGESTIÓN

Mejora la absorción de nutrientes, evita el estreñimiento.



RIÑONES SANOS

Mantiene a tus riñones funcionando y saludables.



CONSEJOS PARA MANTENERSE

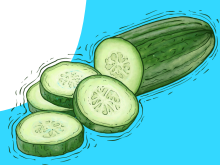
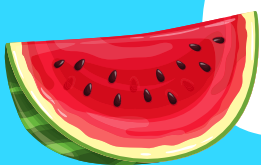
HIDRATADO

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA



Al menos **8 vasos** de agua al día (aproximadamente 2 litros), aunque esto puede variar según la actividad física y el clima.

ALIMENTOS RICOS EN AGUA



Además de beber agua, puedes consumir alimentos ricos en agua, como frutas (sandía, fresas) y vegetales (pepino, lechuga).

BEBE REGULARMENTE



No esperes a tener sed para beber agua. La sed es una señal de que ya estás deshidratado.