

¿POR QUÉ BEBER AGUA? SOMOS AGUA. El 60% de nuestro cuerpo es agua:

Todos nuestros órganos
y sistemas del cuerpo
requieren **agua para
funcionar:**



REGULA la
temperatura
corporal.



**MANTIENE LA
HUMEDAD** interna
de: nariz, oídos y
garganta.



**DISTRIBUYE LOS
NUTRIENTES** y
elimina toxinas.



Es importante para
la salud de la **PIEL,**
CABELLO Y UÑAS.



TOMA MÁS AGUA MEJORA TU SALUD

Beber agua es prioridad para tu salud y es útil para los diferentes procesos del cuerpo



8 VASOS DE AGUA AL DÍA

= 2

LITROS
DIARIOS

Una dieta saludable,
incluye consumir
líquidos que nos
den energía



PODEROSA






HIDRATARNOS
NO NOS HACE BIEN



Nuestra salud se beneficia al
beber agua en la
cantidad **necesaria**



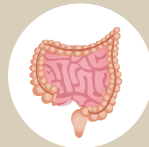
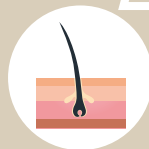
Evitemos los signos de deshidratación

-  Dolor de cabeza
-  Mal humor
-  Piel y boca seca
-  Cansancio
-  Falta de energía


PODEROSA

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HIDRATARNOS?

Nos ayuda a tener
una **piel saludable**,
una **buena digestión**,
mejora la absorción
de los nutrientes y a
**prevenir el
estreñimiento**




PODEROSA



Hidrátate bien **CONSUME**

**2 LITROS
DE AGUA
AL DÍA**



**Mantiene alerta tu
cerebro y lo ayuda a
funcionar, correctamente**



**Ayuda a tus riñones
a eliminar residuos y
nutrientes innecesarios
a través de la orina**




PODEROSA



**Actúa
por tu salud
TOMANDO
AGUA**



**Al despertar, activa
los órganos internos.**



**Antes de bañarte,
baja la presión
sanguínea.**



**30 minutos antes
de cada comida
ayuda a la digestión.**



**Antes de dormir,
evita un derrame
cerebral o un ataque
al corazón.**



APRENDE A TOMAR AGUA DE DIFERENTE MANERA

Mínimo bebe **2 litros diarios** de agua al día.
Empieza poco a poco y de diferentes
maneras. Agrégale:



**Unas gotas de
jugo de limón
o naranja**



**Té (caliente
o frío)**



**Trocitos de piña,
pepino, fresas,
arándanos o
frambuesa**



**Hojas de
menta o
yerbabuena**



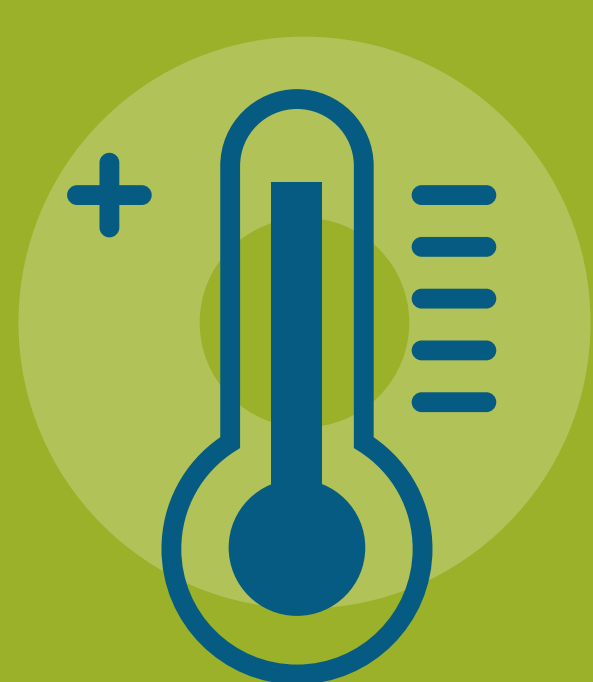
**Cáscara de
limón o naranja**



PODEROSA

¿POR QUÉ BEBER AGUA? SOMOS AGUA El 60% de nuestro

Nuestros órganos y
sistemas del cuerpo
requieren **agua para
funcionar**



REGULA la
temperatura
corporal



DISTRIBUYE
NUTRIENTES y
elimina toxinas



MANTIENE LA
HUMEDAD
interna de:
nariz, oídos y
garganta



Es importante
para la salud
de la **PIEL**,
CABELLO Y
UÑAS

TOMA MÁS AGUA MEJORA TU SALUD

Beber agua es prioridad para tu salud y es útil para los diferentes procesos del cuerpo



=

2

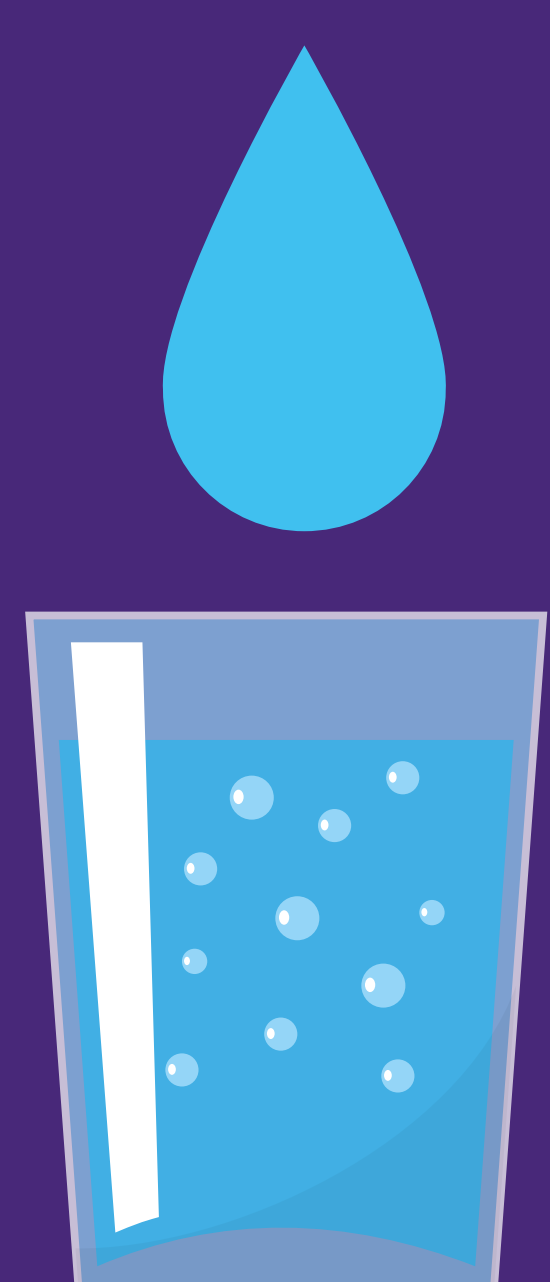
**LITROS
DIARIOS**

8 VASOS DE AGUA AL DÍA

Una dieta saludable,
incluye consumir
líquidos que nos
den energía

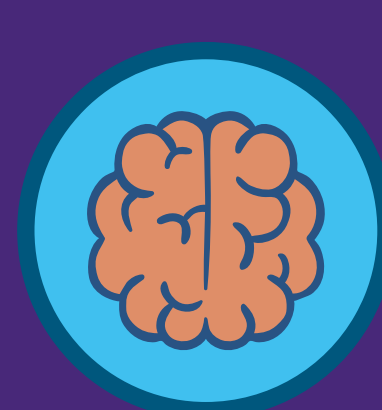


HIDRATARNOS NO NOS HACE BIEN



Nuestra salud se beneficia al
**beber agua en la
cantidad necesaria**

**Evitemos los signos
de deshidratación**



Dolor de cabeza



Mal humor



Piel y boca seca



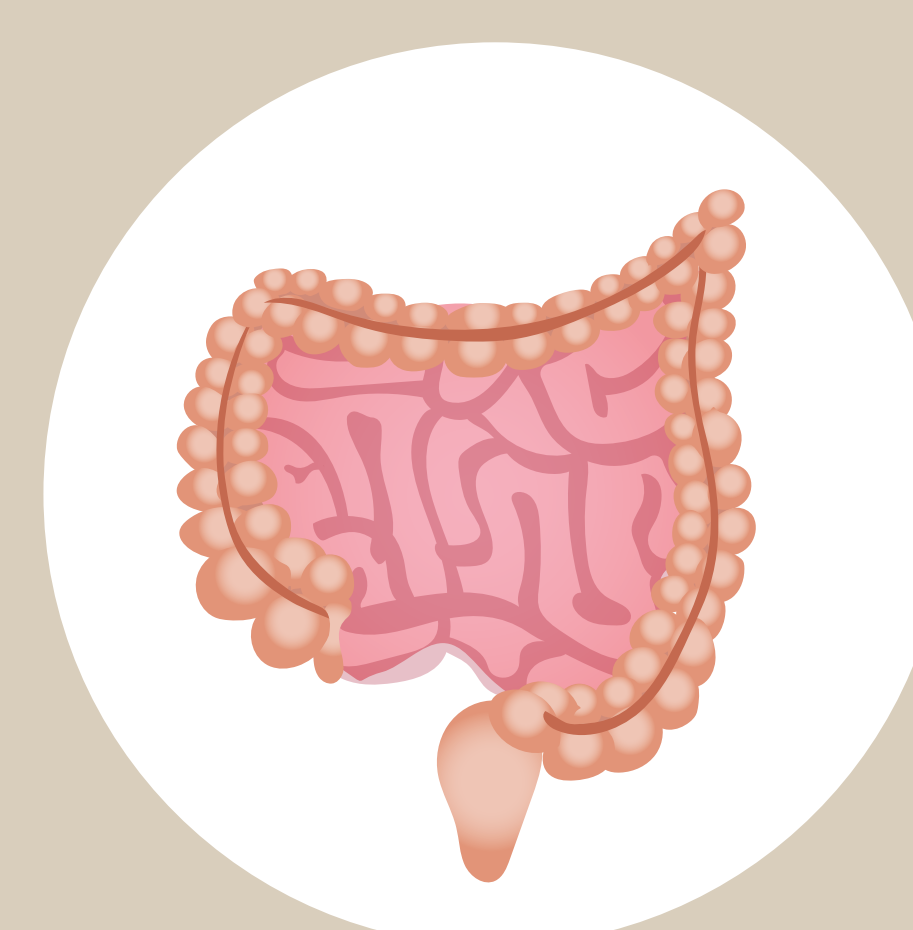
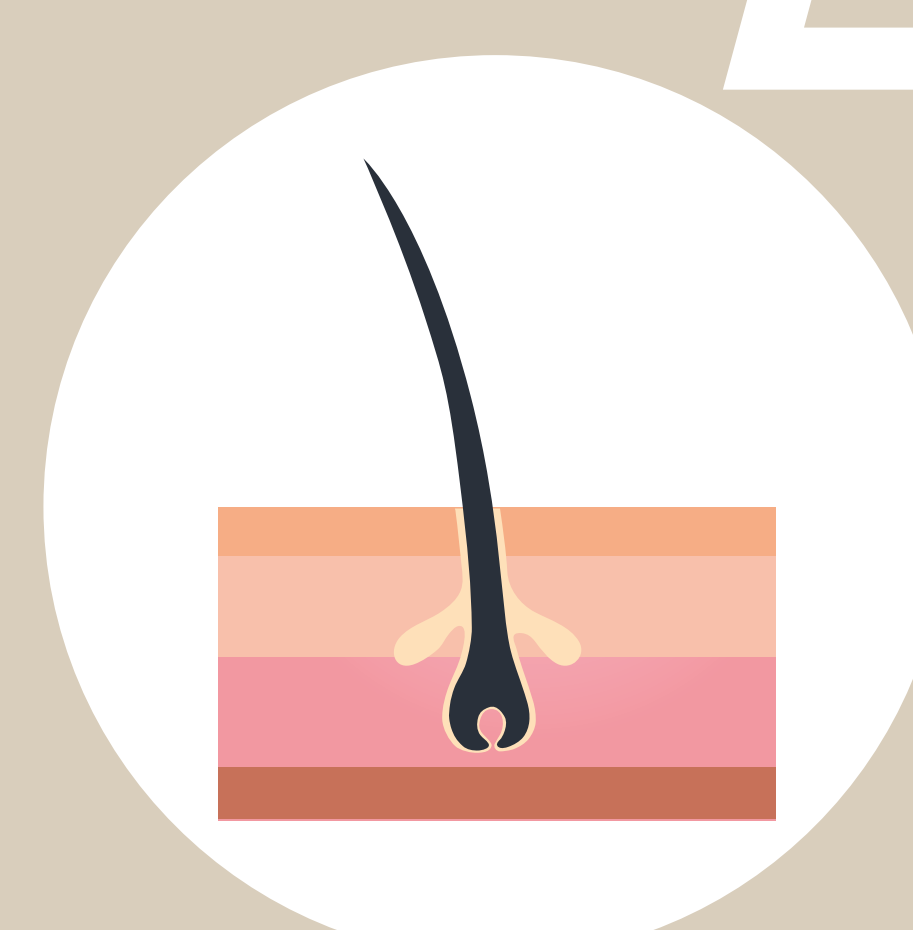
Cansancio



Falta de energía

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HIDRATARNOS?

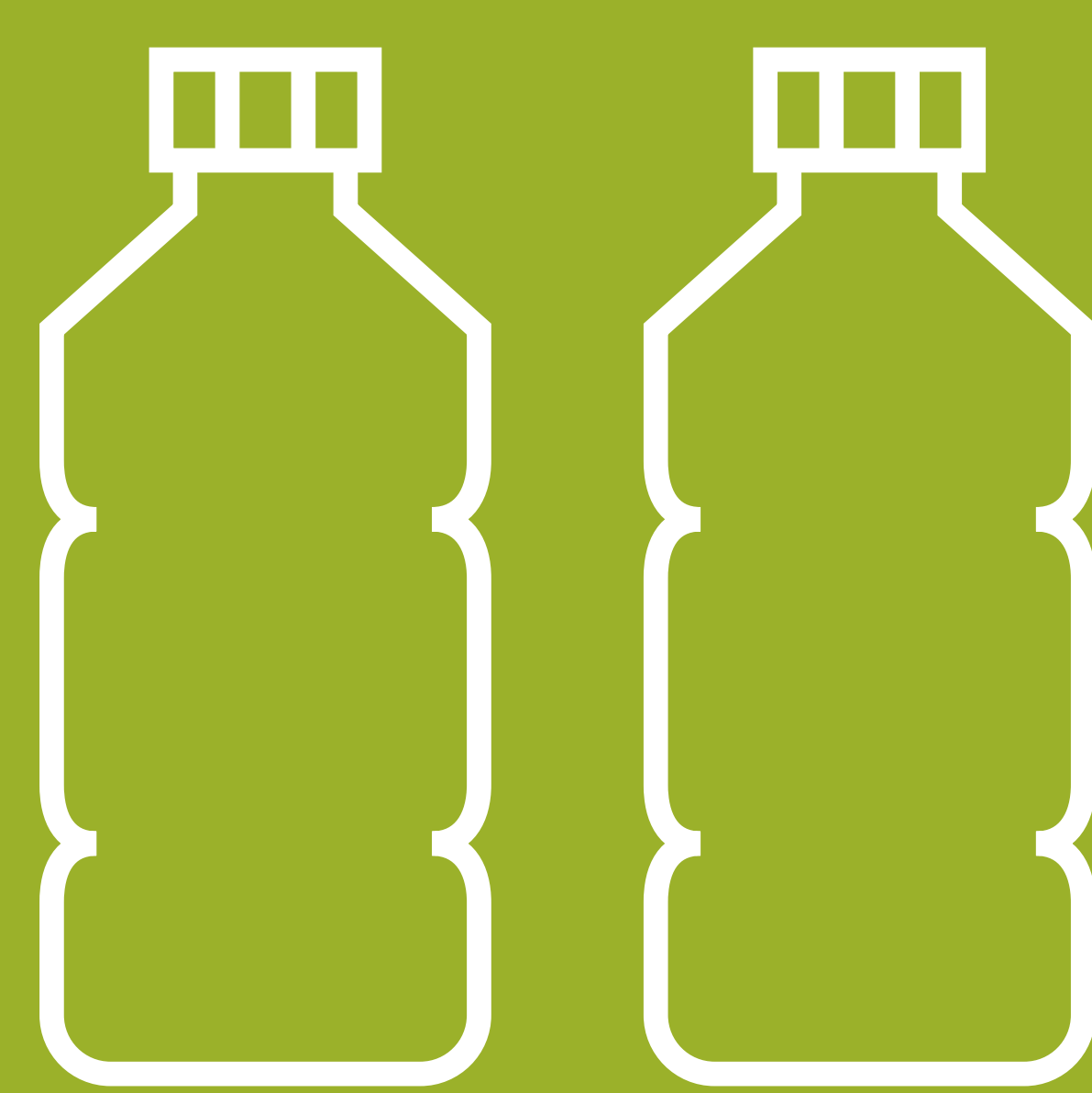
Nos ayuda a tener
una **piel saludable**,
una **buena digestión**,
mejora la absorción
de los nutrientes y a
**prevenir el
estreñimiento**



Hidrátate bien **CONSUME**

2

**LITROS
DE AGUA
AL DÍA**



**Mantiene alerta tu
cerebro y lo ayuda a
funcionar, correctamente**



**Ayuda a tus riñones
a eliminar residuos y
nutrientes innecesarios
a través de la orina**



Actúa por tu salud TOMANDO AGUA



**Al despertar, activa
los órganos internos.**



**Antes de bañarte,
baja la presión
sanguínea.**



**30 minutos antes
de cada comida
ayuda a la digestión.**



**Antes de dormir,
evita un derrame
cerebral o un ataque
al corazón.**

APRENDE A TOMAR AGUA DE DIFERENTE MANERA

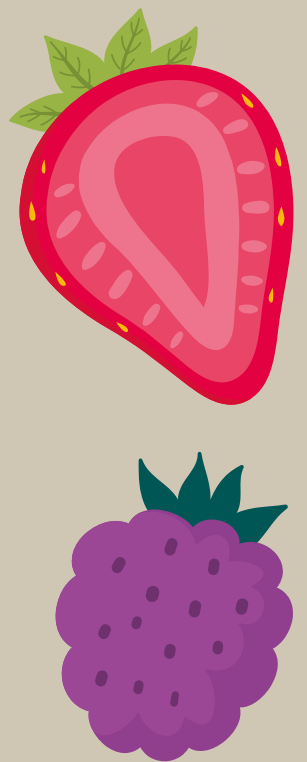
Mínimo bebe **2 litros diarios** de agua al día. Empieza poco a poco y de diferentes maneras. Agrégale:



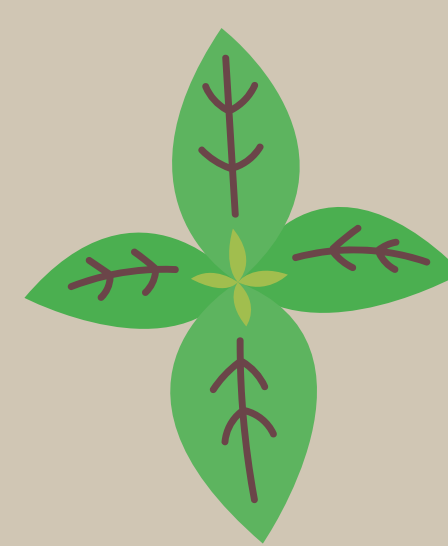
**Unas gotas de
jugo de limón
o naranja**



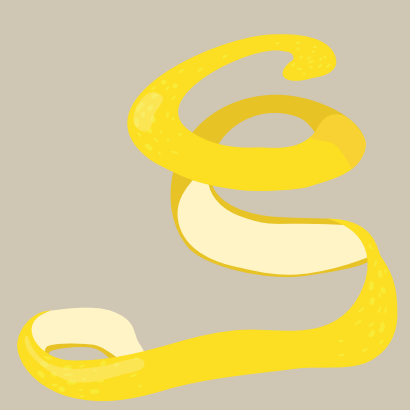
**Té (caliente
o frío)**



**Trocitos de piña,
pepino, fresas,
arándanos o
frambuesa**



**Hojas de
menta o
yerbabuena**



**Cáscara de
limón o naranja**

