

Beneficios del agua

Cerca del
70%

de nuestro cuerpo está constituido por agua



Nuestro cuerpo se encuentra compuesto principalmente por agua, por lo que, si queremos que nuestro organismo funcione correctamente y con salud, debemos proporcionarle una correcta hidratación.

Cada día se pierden

2.5 l

en

- 1500 ml** Orina
- 150 ml** Heces
- 350 ml** Sudor
- 400 ml** Respiración

Sufrimos mayores pérdidas de líquidos, cuando hace más calor, con el ejercicio intenso, diarrea, quemaduras, vómitos y fiebre.

Si el balance entre la ingesta de agua y las pérdidas es negativo, se produce la

DESHIDRATACIÓN

- Ayuda a adelgazar
- Depurador del organismo
- Mejora la digestión
- Mejora el funcionamiento del sistema nervioso
- Ayuda a regular la temperatura corporal
- Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares
- Ayuda a evitar el envejecimiento prematuro de la piel
- Ayuda a evitar calambres musculares
- Refuerza el sistema inmunológico