



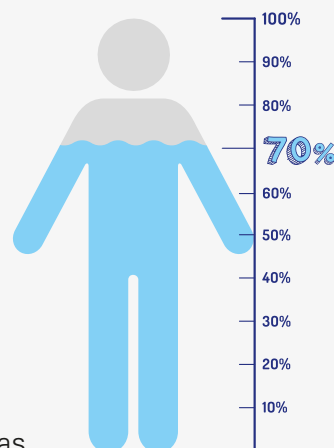


¡A TOMAR AGUA!

¡SOMOS AGUA!



El agua es el principal componente del cuerpo humano y es indispensable para realizar las funciones básicas de nuestro organismo.

-  Contribuye a transportar alimentos y oxígeno a las células.
-  Permite la eliminación de toxinas.
-  Regula la temperatura.
-  Ayuda a mantener niveles adecuados de acidez y a metabolizar las grasas.






Cuando hacemos deporte, jugamos o un día de mucho calor, transpiramos y vamos perdiendo esa agua. Por eso es muy importante hidratarnos.

Tomar agua es la forma más saludable de hidratarse
Porque...

-  Es natural
-  No tiene aditivos como colorantes, conservantes, ni azúcar.

¿Qué ocurre si no nos hidratamos adecuadamente?

-  La falta de agua en el cuerpo se llama deshidratación
-  La sed es un aviso tardío del cuerpo por falta de agua.
-  La deshidratación puede traer: dolor de cabeza, sueño, distracción, cansancio, entre otros.

CONSEJOS FÁCILES PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE AGUA

Antes de almorzar o cenar serví agua para vos y tu familia.

Llevá una botellita de agua en el bolso o en la mochila.

Probá tomar agua si sentís: dolor de cabeza, sueño, cansancio, el cuerpo te puede estar avisando que está deshidratado.

Tomá agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

¡Vamos por un vaso más!

