

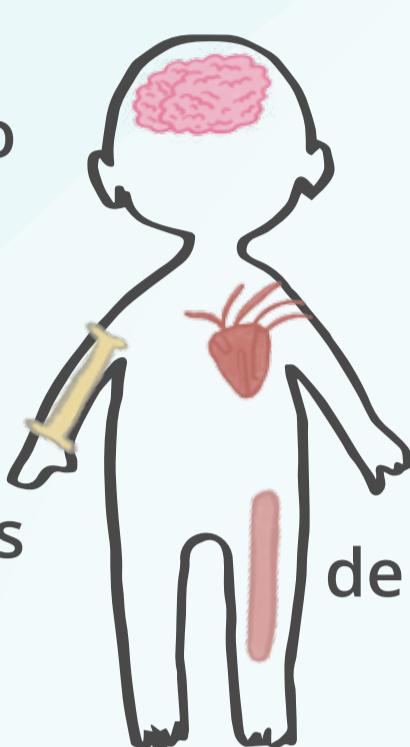
Tomar más agua mejorará tu vida ahora y siempre

Sabías que

Imagínate, el agua compone:

90%
de tu cerebro

22%
de tus huesos



83%
de la sangre
75%
de tu músculos

¿No es increíble?

Sugerencias

¿Sabes si el agua de la escuela es potable? Averígüenlo en equipo y presenten un proyecto a la escuela.

Recuerda que para potabilizar o desinfectar el agua es necesario hervirla durante cinco minutos.

¡Cambia el refresco!

Te retamos a tomar diariamente dos litros de agua simple por un mes.

Sigue la rutina tomando un vaso con agua potable:

1. En ayunas al despertar.
2. Una hora antes y después de comer.
3. Antes de ir a dormir.

Se dice que agregar unas gotas de limón podría alcalinizarte, ¿sabes para qué? No te quedes con la duda y averigua su importancia. Si lo lograste y te sentiste mejor, compártelo con tus compañeros y reta a alguien más ...

Para los más curiosos

Mejor con salud (s/a). Beneficios de tomar un vaso de agua en ayunas. <https://mejorconsalud.com/beneficios-de-tomar-un-vaso-de-agua-en-ayunas/>

Redacción Cromos (2017). Tres beneficios de tomar un vaso de agua antes de dormir. <https://cromos.elespectador.com/estilo-de-vida/tres-beneficios-de-tomar-un-vaso-de-agua-antes-de-dormir-25383/>

Si tomas 2 litros de agua potable diariamente:

- Hidratas tu piel.
- Te da energía.
- Limpias tu organismo.
- Ayudas a tus células y bajas de peso.
- Ayuda a tu cerebro. Puede quitarte el dolor de cabeza, la fatiga y mejora la concentración.