

5-QUITATE LA SED CON AGUA

¿CUÁNTA BEBER?

- DE 5 A 8 VASOS AL DÍA (1,2 A 2 LITROS).
- MÁS CANTIDAD SI ES VERANO, CON EJERCICIO INTENSO, TRABAJO EN AMBIENTE CALUROSO Y SI AUMENTA LA SUDORACIÓN U OTRAS PÉRDIDAS DE LÍQUIDOS.

¿CUÁNDO BEBER?

- DURANTE LAS COMIDAS Y ENTRE ELLAS- facilita la digestión y mantiene constante el agua corporal.

EVITA EL CONSUMO EXCESIVO DE REFRESCOS AZUCARADOS Y ZUMOS CON AZÚCAR AÑADIDO .

