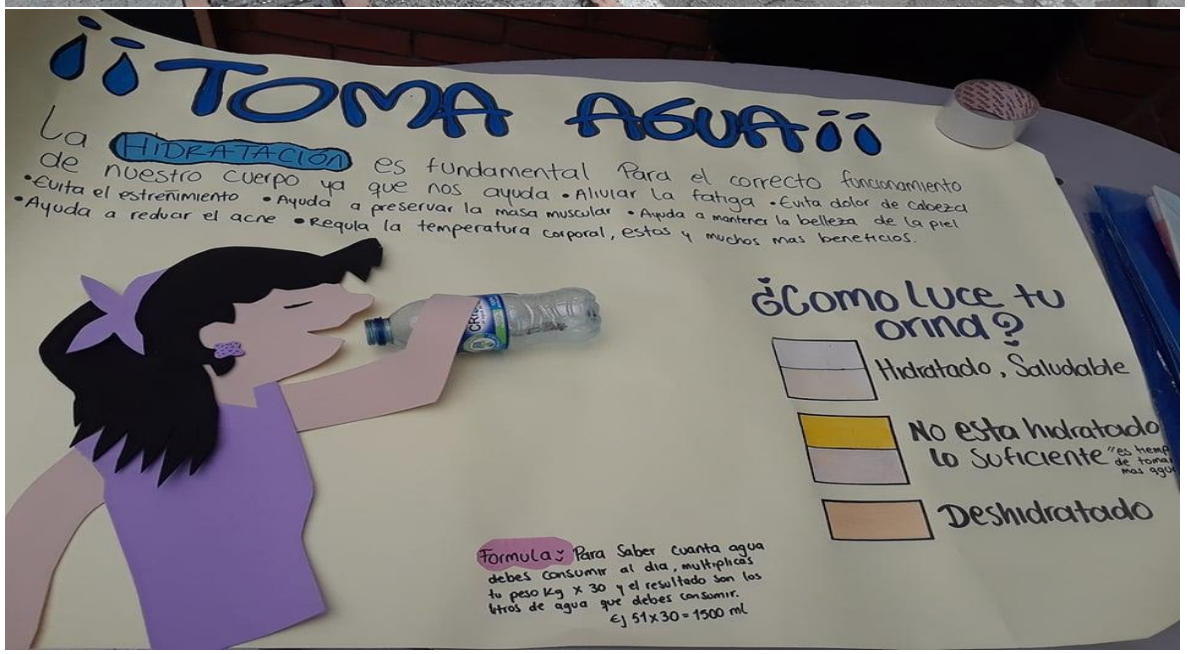



¡¡TOMA AGUA!!
La HIDRATACIÓN es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo ya que nos ayuda • Aliviar la fatiga • Evita dolor de cabeza • Evita el estreñimiento • Ayuda a preservar la masa muscular • Ayuda a mantener la belleza de la piel • Ayuda a reducir el acne • Regula la temperatura corporal, estas y muchos mas beneficios.
¿Como luce tu orina?
Hidratado, Saludable
No esta hidratado lo suficiente
Deshidratado
Formula: Para saber cuanta agua debes consumir al dia, multiplicas tu peso kg x 30 y el resultado son los litros de agua que debes consumir.
Ej 51x30 = 1500 ml