

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE TOMAR AGUA?

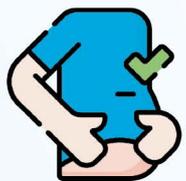
Un pequeño **hábito** puede hacer mucho por ti.
Todo empieza con algo básico: **tomar agua**.

Tu cuerpo la necesita más de lo que crees...



1. Ayuda a mantenerte **hidratado**

2. Mejora tu **digestión**



3. Brinda un efecto de **saciedad**

4. Mejora tu **oxigenación**



5. Mejora la **absorción** de **nutrientes**

6. Mejora tu **concentración**





Hanaska
Catering

¿Cómo debes ingerir agua para aprovechar todos SUS BENEFICIOS?

Primero **recuerda** que cualquier momento del día es ideal para tomar agua. Sin embargo, si lo haces en **momentos clave**, te será más fácil cumplir con tu **ingesta diaria**.



Aquí tienes algunos **momentos ideales** recomendados:



Al **levantarse**



20 minutos **antes de cada comida**



Antes de **bañarse**



Antes de irse a **dormir**



Entre **comidas**



👉 Recuerda que debes ingerir 2 litros de agua al día.

El agua HIDRATA



Un vaso de agua te acompaña para
APRENDER, JUGAR y DISFRUTAR el día.

Prefiere consumir **AGUA**
Antes que cualquier otra
BEBIDA

👉 Elige lo que te hace sentir bien.

