

BOLETÍN MENSUAL DE BIENESTAR: MANTENERSE HIDRATADO

Mantener el cuerpo hidratado es uno de los aspectos que menos se tiene en cuenta a la hora de mejorar la salud. Mantenerse hidratado favorece lo siguiente:



¡Increíble! Son muchos los beneficios que se obtienen solo con beber más agua.



Consejos para mantenerse hidratado

- + Lleve siempre una botella de agua.
- + Establezca un objetivo sobre la cantidad de agua que debe beber.
- + Beba agua antes de las comidas, para facilitar la digestión y ayudarlo a no comer en exceso.
- + Programe recordatorios, como alertas en el teléfono o notas adhesivas.

Opciones de bebidas más saludables

- + Agua
- + Té verde o té de menta
- + *Batidos* de frutas o verduras
- + Kombucha
- + *Agua con infusión de frutas*