

TIP 4 : LO QUE NECESITA TU CUERPO CADA DÍA

EL AGUA

Si hay un elemento fundamental para la vida, ese es el agua. Por esta razón resulta imprescindible y útil en multitud de procesos biológicos como el buen funcionamiento de nuestras células, la eliminación de toxinas, regula la temperatura corporal, ayuda contra el estreñimiento y la limpieza intestinal...

Beber suficiente agua cada día es esencial para mantener nuestra salud, aun así muchos de nosotros no tomamos suficiente agua. Como resultado nos perdemos los numerosos beneficios para la salud de una hidratación adecuada.

¿Cuánta agua debe consumir al día?

Según el Institute of Medicine (IOM), un consumo de agua adecuado para los hombres es aproximadamente 3 litros al día, para las mujeres es 2,2 litros al día.

El consumo ideal variará de una persona a otra dependiendo de factores como los siguientes:

- Nivel de actividad
- Clima
- Edad
- Dieta
- Enfermedades

Aunque la mayor parte del consumo de agua procede de las bebidas, el agua también se consume a través de alimentos que comemos, particularmente las frutas y verduras.

En general, debería beber suficientes fluidos para no sentir apenas sed y que la orina sea transparente o amarillo claro. Si su orina es amarillo oscuro ámbar, podría estar deshidratado.

IDEAS PARA AYUDAR A HIDRATARTE MAS



CONCENTRADO HERBAL ALOE

Elaborado con la hoja procedente del Aloe, el Concentrado es una bebida refrescante la cual contiene jugo de Aloe Vera para darle un toque de cítricos al agua.

- Contiene un 40% de jugo de Aloe Vera procedente de la hoja del Aloe Vera
- Añadido al agua, el Concentrado Herbal Aloe de Herbalife tiene un refrescante sabor, el cual le ayuda a conseguir la cantidad adecuada de ingesta de líquidos de 2 litros por día
- Contiene cítricos para darle un sabor refrescante
- Contiene 22 Kcal por 15ml ración

BEBIDA DE HIERBAS CON TE VERDE

- Baja en calorías, con aproximadamente 6 Kcal por ración
- Utilizamos extracto de agua de té verde para ofrecerle todos los componentes encontrados en el té verde
 - Disponible en sabor Original, Limón, Frambuesa o Melocotón
- Disfrútelo caliente o frío, como más le guste

