

Beneficios de tomar agua



AYUDA A TENER UNA
PIEL HIDRATADA Y
SALUDABLE

MEJORA EL
SISTEMA
INMUNOLÓGICO

REDUCE EL RIESGO
DE PROBLEMAS
CARDÍACOS

EVITA EL DOLOR DE
CABEZA Y LAS
MIGRAÑAS

AYUDA EN LA
DIGESTIÓN Y EVITA EL
ESTREÑIMIENTO

- https://www.clinicasanjose.cl/clinica_sanjose/los-10-beneficios-del-agua-para-nuestra-salud
- <https://www.doctoraki.com/blog/nutricion/20-beneficios-de-tomar-agua-para-el-cuerpo/>

Vasos diarios que se recomiendan tomar:

