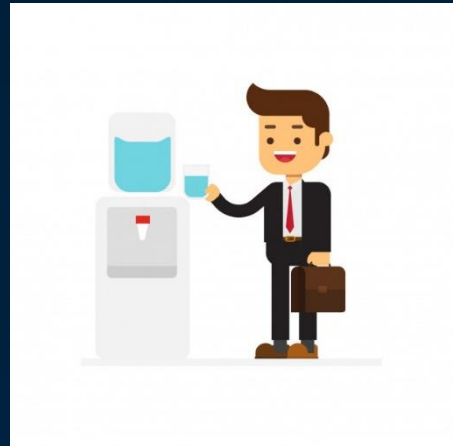


# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## CONSUMO DE AGUA

### ¿CONOCES ACERCA DE CUÁNTA AGUA DEBES BEBER AL DÍA ?

Debes beber 2-3 litros de agua al día, equivalente a 8 vasos de agua al día.



### ¿SABES CUALES SON LOS BENEFICIOS DE CONSUMIR AGUA ?



- Contribuye en la pérdida de peso.
- Tendrás una piel más tersa y sana
- Te ayuda a regular la temperatura corporal
- Ayuda en el proceso de digestión
- Te limpia de toxinas
- Te llena de energía – evitando la deshidratación.