

¿ Sabías que... ?

...El mecanismo de la sed es tan débil que con frecuencia el 37% de los seres humanos lo confunde con hambre?

Aún una deshidratación imperceptible retardará el metabolismo tanto como un 3%.

Un vaso de agua calmará el hambre a media noche en casi un 100% de los casos bajo dieta reductora, según un estudio realizado en la Universidad de Washington.

La falta de agua es la causa n° 1 de fatiga diurna.

Estudios preliminares indican que de 8 a 10 vasos de agua al día podrían significativamente aliviar dolores de espalda y articulaciones en el 80% de las personas con estos padecimientos.

¿ Sabías que... ?

Un descenso de tan sólo un 2% de agua en el cuerpo puede causar pérdida momentánea de memoria, dificultad con las matemáticas básicas y problemas al enfocar la vista sobre una pantalla de computadora o sobre una página impresa?

El beber 5 vasos de agua al día disminuye el riesgo de cáncer de colon en un 45%, además de rebajar el riesgo de cáncer de mama en un 79% y reducir a la mitad de probabilidades de desarrollar cáncer de la vejiga.

¿Estás tomando la debida cantidad de agua diariamente?

Ahora la pregunta es:

¿ Qué importancia le darás
después de esto al
AGUA ?

SI REENVIARAS ESTE MENSAJE,
TAL VEZ AYUDARÍAS
A MUCHA GENTE
A MEJORAR SU SALUD.