

Oggi bevi più acqua

{pb-share}



{pb-buttons}

L'**acqua** è il nutriente più importante per l'uomo, non a caso siamo costituiti per circa il 70% proprio di questa sostanza. La scarsità d'acqua si riflette su salute, bellezza, efficienza fisica e cognitiva: bevine almeno 2 litri al giorno, specialmente d'**estate** per prevenire la **disidratazione**, garantire il reintegro dei **sali minerali** persi con la **sudorazione** e combattere gli inestetismi della **cellulite**. Prova anche infusi e tisane, ottimi da consumare freddi oltre che gustosi e dissetanti.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.