

CONSUMO DE AGUA

Diariamente nuestro cuerpo realiza un sin número de procesos en los que se pierde agua, por lo que la piel tiende a researse, además disminuye la humedad de nuestro organismo, necesaria para funcionar bien.

Recomendaciones:

- **Por la mañana:** Beber 1 litro en un periodo de 30 minutos.
- **En la tarde:** Beber 1 litro en un periodo de 30 minutos.
- **Y en la noche:** Beber 1 litro en un periodo de 60 minutos y no cenar hasta media hora después

Beneficios de Hidratarse:

- Regula el funcionamiento de los riñones
- Te da energía
- Regula la temperatura corporal
- Es vital durante el embarazo.

Consecuencias de la Deshidratación:

- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Alteraciones de la vista
- Delirio
- Adormecimiento de extremidades

