

# EL AGUA ES TU AMIGA:



- 1) Bébela limpia, con y entre comidas, sobre todo cuando estés jugando o ejercitando y bajo el sol. Ella protege tus riñones, te ayuda contra gases intestinales y estreñimiento, mejora tu rendimiento deportivo e hidrata tu piel.
- 2) Báñate a diario. Y lava muy bien tus manos con agua y jabón líquido frecuentemente, sobre todo antes de cada comida; esto te ayudará a reducir el riesgo a sufrir de infecciones (Ej. virus, bacterias y parásitos -“lombrices”-).

Un mensaje de [www.nutriciontotal.com](http://www.nutriciontotal.com),  
dedicados a tu saludable nutrición.  
Visítanos en internet y amplía ésta información.