

Los beneficios de una hidratación regular

Beber antes de tener sed: el mejor reflejo

Buen funcionamiento del cerebro
Comprensión, coordinación, rapidez, concentración, memoria



Contribución a la buena salud del cuerpo
Mejora del rendimiento físico



Regulación de la temperatura corporal



Mejora del tránsito intestinal

Mantenimiento de los riñones
Prevenir o ralentizar determinadas enfermedades ligadas a los riñones (p. ej.: infecciones urinarias)



Los signos de la deshidratación

Conocer para reconocer



Sensación de sed



Orina oscura y/o poco abundante



Fatiga inusual



Indicios de dolor de cabeza



Ojos secos



Boca y labios secos

