



¿Sabías que...

... tomar agua en la hora correcta maximiza su efectividad en el cuerpo humano?

- 2 vasos de agua después de despertar ayuda a activar los órganos internos.
- 1 vaso de agua 30 minutos antes de comer ayuda a la digestión.
- 1 vaso de agua antes de bañarse ayuda a bajar la presión sanguínea.
- 1 vaso de agua antes de irse a dormir evita apoplejías o ataques al corazón.

