

# Água também é saúde !

É o melhor alimento que pode dar ao seu corpo !!

Você sabia que muitas pessoas têm bastantes problemas de saúde provocados pela falta de água no organismo ? Mas, sem saber, vivem tomando remédios, gastando dinheiro e intoxicando-se com drogas, tentando curar esses problemas, sem conseguir, é claro. Precisam de água. Somente bebendo bastante água poderão resolver alguns dos seus problemas de saúde.

Será que você está entre as pessoas que bebem pouca água ?

Beber bastante água.

O seu corpo é formado de 65 % de água. E essa água precisa ser renovada continuamente, a cada hora. Todo o funcionamento do seu organismo depende de água: as reações químicas, a respiração, a circulação, o funcionamento dos rins, a desintoxicação, a digestão, os sistemas de defesa, a pele, enfim, tudo o que é necessário para manter a vida. Quando falta ou existe pouca água no corpo, todo o funcionamento do organismo fica prejudicado. Beber bastante água todos os dias, faz com que o organismo fique mais equilibrado, mais resistente, funcionando melhor em todas as suas áreas, e também contribui para a cura de qualquer problema de saúde existente.

Os prejuízos de beber pouca água.

O organismo, recebendo pouca água, fica desidratado. Cansaço, indisposição, pele seca, cabelos secos, dores de cabeça, problemas digestivos, inflamações, formação de pedras, alterações da pressão arterial, da circulação, do sistema hormonal, irritabilidade, insônia, excesso de peso, são alguns exemplos do que pode acontecer para quem bebe pouca água. Na falta de água, fica prejudicado o sistema natural de limpeza e desintoxicação do organismo. Esse sistema é indispensável para a saúde e ajudar a ter o peso ideal, mas só funciona se existir grande quantidade de água. Se a água é pouca, não é possível fazer as eliminações e limpezas necessárias. Assim, ficam retidas dentro do corpo substâncias tóxicas, prejudiciais, contribuindo para o aparecimento dos mais variados problemas, entre eles o excesso de peso.

A quantidade de água que deve beber por dia.

Você deve beber pelo menos 2 de água por dia (8 copos). Nunca menos de 2 litros (8 copos). A quantidade depende da temperatura do dia, da actividade que você realiza, se faz muito ou pouco esforço físico, se trabalha exposto ao sol ou na sombra e do peso do corpo. De qualquer forma, nunca pode ser menos de 2 litros por dia.

Como saber se a quantidade de água que bebe é suficiente

Existem dois sinais fáceis para saber se a quantidade de água que bebe está suficiente: A quantidade de urina que elimina. A cor da sua urina. Quando a quantidade de água é suficiente, a urina é eliminada em grande quantidade e em cor clara, transparente como água. Se a sua urina é pouca e de cor escura, o seu corpo está avisando que precisa de mais água, mesmo que esteja bebendo 2 litros por dia. É sinal que você precisa de mais, quem sabe, 3 ou 4 litros.

Como beber água ?

A água deve ser bebida ao longo de todo o dia. Beber um ou dois copos, de manhã, ao acordar; ao deitar à noite; durante o dia, de uma em uma hora. Beba água mesmo que não tenha sede, pois isso não significa que seu organismo não precisa de água. O ideal é não beber água junto com as refeições, pois atrapalha a digestão. Beba meia hora antes e uma hora após as refeições. Muitos não bebem água porque se esquecem ou porque o sabor não lhes agrada. Por isso Herbalife tem a solução ideal, Thermojetics - Chá Herbal Concentrado e desta forma tornará a sua água mais agradável e isto sem que retire nenhum valor ao líquido. Coloque a água ao seu alcance: no local de trabalho, na sua mesa, no quarto à noite, na viagem, de maneira a que a veja sempre e lembre-se de bebê-la. Aos poucos vai-se acostumando até que não se esqueça e sentir falta dela.

Têm que ser água ?

Sim, têm que ser água. A água é o líquido ideal para a hidratação do organismo e não deve ser substituída por outros líquidos, tais como refrigerantes, café ou sumos, mas água onde lhe for junto o Chá Herbal de Herbalife, como quantidade de líquido que o corpo usa para se hidratar. Entenda a importância de beber 2 litros de água por dia. A sua saúde vai mudar. Muitos problemas que você poderão desaparecer somente por você passar a beber a água que seu organismo precisa. Tome a decisão: vou beber 2 litros de água por dia. Vou beber 1 copo de água de uma em uma hora, mesmo que não tenha sede. Vou manter meu corpo bem hidratado.

Água é vida. Água é defesa. Água é desintoxicação. Água é boa disposição. Água é saúde.