7 benefícios da água para sua saúde

Fonte: tuasaude.com

DESBAN

Relacionamos 7 benefícios da água para sua saúde:

Melhora o funcionamento dos rins

Regula a temperatura corporal

Melhora a circulação sanguínea

Facilita a digestão

Previne o aparecimento de pedras nos rins

Diminui o inchaço

Combate acne, estrias e celulite

Ressaltamos que é importante aumentar o consumo em dias mais quentes.

DESBAN

Para ter todos os benefícios da água, é recomendado consumir pelo menos **2 litros de água por dia**, que não devem ser substituídos por sucos ou refrigerantes. Além de beber água, uma boa estratégia é investir nos alimentos que contém água, como melancia, rabanete, abacaxi e couve-flor, por exemplo.

Fonte: tuasaude.com

DESBAN

Consulte nossa rede credenciada e em caso de dúvidas contate-nos nos telefones: **(31) 99347 3034** ou **(31) 99841 5636.** Sempre que possível use nosso e-mail: **relacionamento@desban.org.br."**

DESBAN