

Aprende a beber más agua sin apenas esfuerzo

[Aprende a beber más agua sin apenas esfuerzo](#)

[imprimir](#)



El próximo **22 de marzo** es el **[Día Mundial del Agua](#)**. Y queremos aprovechar esta fecha para contarte **nueve curiosidades** que tal vez no conocías sobre el agua.

1. Casi dos tercios de nuestro cuerpo son agua
2. El agua compone un 75% del cerebro (por eso, cuando estamos deshidratados, sufrimos mareos y dolor de cabeza).
3. Ayuda a regular la temperatura del cuerpo
4. Protege los órganos vitales
5. Contribuye a convertir los alimentos en energía, ya que ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes

6. Se deshace de los desperdicios
7. Mejora tu digestión y combate el estreñimiento
8. Mejora tu forma física y te ayuda a perder peso
9. Además, tener un organismo hidratado asegura nuestro bienestar, **nos protege de una gran variedad de enfermedades y mejora el estado de nuestra piel**, dejándola más tersa, más suave y más libre de arrugas.

Cuatro recomendaciones para beber más agua

Si quieres mantener tu cuerpo hidratado por fuera y por dentro es recomendable **beber un mínimo de 2 litros de agua al día**, siempre dependiendo de tu actividad física y de tus hábitos de vida. ¡Pero no te obsesiones ni te fuerces a beber!

Para controlar qué cantidad de agua ingieres y saber cuál es tu consumo puedes realizar algunos de estos trucos:

1. Lleva siempre una **botella de agua fresca en el bolso**, nunca sabes cuando vas a tener sed.
2. **Evita los refrescos** con azúcar o cafeína. El agua te aportará mayor hidratación y además calmará tu sed.
3. **Consume frutas** con mucha cantidad de agua (kiwi, piña, sandía, [melón...](#)).
4. Ponte **metas realistas** y acorde con tu estilo de vida: por ejemplo, intenta haber tomado 1 litro de agua antes de la hora de comer.

Etiquetas

[agua](#)

[aprende a beber agua sin esfuerzo](#)

[bebes suficiente agua al día](#)

[Día mundial del agua](#)

[hidratación](#)

[manten tu cuerpo hidratado](#)

[trucos agua](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar