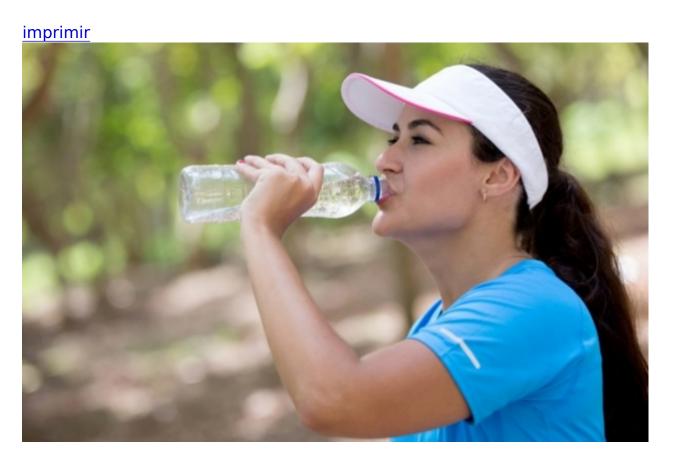
Lo que has de beber y debes conocer: hidratación

Lo que has de beber y debes conocer: hidratación



Rodeados de cremas, ampollitas y mascarillas, muchas veces olvidamos que la mayoría de las veces **el mejor tratamiento es el más natural**. Y no nos referimos sólo a la estética, sino también a la salud. ¿Quieres saber cómo proteger a tu cuerpo del calor? ¡Sigue leyendo!

Mantener nuestro **cuerpo hidratado** es importante durante todo el año, pero especialmente en verano porque perdemos más agua a través de la transpiración. Sin obsesionarse, es importante **beber agua durante todo el día** (al menos unos 8 vasos, pero tampoco de golpe) y no abusar de las bebidas con alcohol o cafeína, ya que tienen un efecto deshidratante.

Si estas tomando el sol, no esperes a tener sed para beber, ya que la sed es un aviso que nos envía nuestro cuerpo de que le falta hidratación, y echa mano de cítricos (naranjas, pomelos...) y melón o sandía para hidratarte de una forma más sabrosa. Compleméntalos con alimentos anti-aging que impedirán el envejecimiento prematuro de la piel debido a la exposición al sol. Algunas ideas: cereales integrales, vitamina C (presente en cítricos y otras frutas como el kiwi y la papaya), frutos secos, aceite de girasol, huevo, pescado azul (atún, caballa, salmón, sardinas...), soja, aguacate, marisco y legumbres. También te ayudará el té verde, rico en antioxidantes y diurético: prepara una jarra a tu gusto de intensidad, añadele azúcar moreno y un chorrito de limón exprimido y enfríalo en la nevera.

Etiquetas

alimentación equilibrada
alimentación saludable
alimentación sana
anti agin
chef plus
chef plus
chef plus induction
cómo cuidarse en verano
dieta equilibrada
dieta saludable
hidratación
importancia de hidratarse
tomar agua
verano

Induction Pro

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