

# Lo que has de beber y debes conocer: hidratación

## Lo que has de beber y debes conocer: hidratación

[imprimir](#)



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. Compléméntalos 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, añádele 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 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