

# Beber agua, esencial para nuestro bienestar

## Beber agua, esencial para nuestro bienestar

[imprimir](#)



El agua representa más del 60 % de nuestro cuerpo y es un elemento clave para el buen funcionamiento del organismo. La mitad del volumen de agua se elimina a diario al transpirar y al movernos, por eso es esencial reponer líquido constantemente.

Beber agua debería ser un hábito: es imprescindible rehidratar el cuerpo para sentirnos con más energía y mantener nuestros órganos vitales en buen estado. De lo contrario, la ingesta insuficiente de líquidos puede causar deshidratación. Las principales funciones del agua son la absorción de nutrientes y la eliminación de sustancias nocivas.

Los beneficios que nos aporta este componente vital son muchos. Aquí te explicamos algunos:

- **Plus de energía y vitalidad.** Equilibrando el funcionamiento de los riñones nos sentiremos más enérgicos y vitales para afrontar el día a día al cien por cien.
- **Stop a las infecciones.** Las infecciones de orina pueden ser muy comunes, sobre todo entre mujeres de todas las edades. El agua mantiene el sistema urinario limpio y libre de toxinas, lo que ayuda a prevenir este tipo de infecciones.
- **Buena cara.** El agua ayuda a mantener la piel hidratada, firme, luminosa y con menos marcas de expresión.
- **Cerebro alerta.** Una correcta hidratación es fundamental para el buen funcionamiento del cerebro: al estar bien oxigenado, se mantiene alerta.
- **Buena digestión.** El agua contribuye a la disolución de nutrientes y mejora el tracto digestivo.
- **¡Muévete!** Para un buen funcionamiento de los músculos y articulaciones es esencial beber agua, puesto que actúa como lubricante natural para que tus movimientos sean más ágiles y fluidos.
- **Regeneración celular.** Un soporte suficiente de minerales, nutrientes y oxígeno provoca una regeneración celular que ayuda a mantener en buen estado el cabello, las uñas y la piel.
- **Previene las enfermedades.** Disminuye el riesgo de contraer infecciones virales, como la gripe o infecciones bacterianas, reduce los ataques de asma e hidrata los bronquios y pulmones.

Ya sabes, es tan simple como recordar beber agua regularmente para poder disfrutar de una vida sana y saludable.

Sin embargo, a la hora de beber agua nos surge un dilema: ¿beberla del grifo o embotellada? En Chef Plus tenemos la solución. Gracias al purificador de agua de sobreencimera Chef Plus Aquality, podrás beber agua del grifo con total garantía de calidad y evitarás tener que comprar y cargar con agua embotellada.

Te invitamos a que conozcas más de Chef Plus Aquality en:

<http://www.chefplus.es/purificador-agua>

Etiquetas

[agua](#)

[Nutrición](#)

[chef plus](#)

[aquality](#)

[purificador de agua](#)

[robot de cocina](#)

[water](#)

[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