



## Bevi acqua in abbondanza

Il nostro organismo è formato principalmente da acqua.

L'acqua è il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche; è indispensabile per la regolazione della temperatura corporea, agisce come lubrificante a livello delle articolazioni, mantiene elastiche le mucose e la pelle e garantisce la consistenza del contenuto intestinale.

L'acqua viene persa (urine, feci, sudorazione, respirazione, donazione di sangue) e consumata continuamente e quindi deve essere reintegrata dall'esterno sia attraverso gli alimenti che quella direttamente bevuta.



Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo bevendo a sufficienza, almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno  
Bevi frequentemente e in piccole quantità  
Bevi sia acqua del rubinetto che quella imbottigliata

