



## Beneficios de una buena hidratación

Hidratarte es importante en todas las épocas del año, pero en verano con el calor aumenta la temperatura del cuerpo y la sudoración. Por este motivo necesitas hidratarte más a menudo, ya que además de regular la temperatura de tu cuerpo, una buena hidratación facilita el oxígeno a las células y mantiene nuestros órganos húmedos, previniendo así dolores musculares, de cabeza, de extremidades, etc. Además también favorece a nuestra piel preservando su elasticidad, suavidad y color, y ayuda a limpiar el organismo disminuyendo el riesgo de sufrir cálculos renales, estreñimiento o infecciones de orina.

### CONSEJOS “IMPRESINDIBLES” PARA MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN ESTE VERANO

- > **Bebe más agua de lo que lo haces en invierno, aunque no tengas sed. Si no te acuerdas hay APPs que te pueden ayudar o ponte una alarma de recordatorio.**
- > **Al levantarte bébete un vaso de agua, ya que la noche es larga y calurosa y hay que rehidratarse después de tantas horas sin hacerlo.**
- > **Si te cansas de beber siempre agua puedes probar con infusiones frías, zumos naturales, caldos, batidos, licuados de frutas, bebidas isotónicas o refrescos sin azúcar.**
- > **También puedes poner dentro de tu botella trozos de fruta, como limón, lima, pomelo o naranja, que le dé un toque de sabor a tu agua.**
- > **Consume alimentos ricos en agua como gazpachos, ensaladas, frutas, verduras, gelatinas....**
- > **No tomes bebidas alcohólicas pensando que te van a hidratar ya que tienen el efecto contrario, el alcohol deshidrata.**
- > **Evita las bebidas azucaradas y/o con gas, o tómatelos de forma moderada, ya que aún te producirán más sensación de sed pero no ayudan a hidratarte.**
- > **Si haces deporte no te olvides tu botella de agua o bebida isotónica, hidrátate antes, durante y después de hacer ejercicio.**