

Agua



More Sharing Services [Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on digg](#)

La necesidad de líquidos puede variar según el tamaño del cuerpo de la persona, el medio ambiente (necesita más líquido cuando hace calor y/o hay humedad) y qué tan activo sea, ya que se pierde una gran cantidad de líquido con la transpiración.

- El líquido más importante es el agua
- Tu cuerpo necesita agua para funcionar adecuadamente
- El agua te ayuda a regular la temperatura del cuerpo
- Transporta los nutrientes a las células del cuerpo
- Para mantenerte saludable debes consumir 2 litros de agua al día

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.