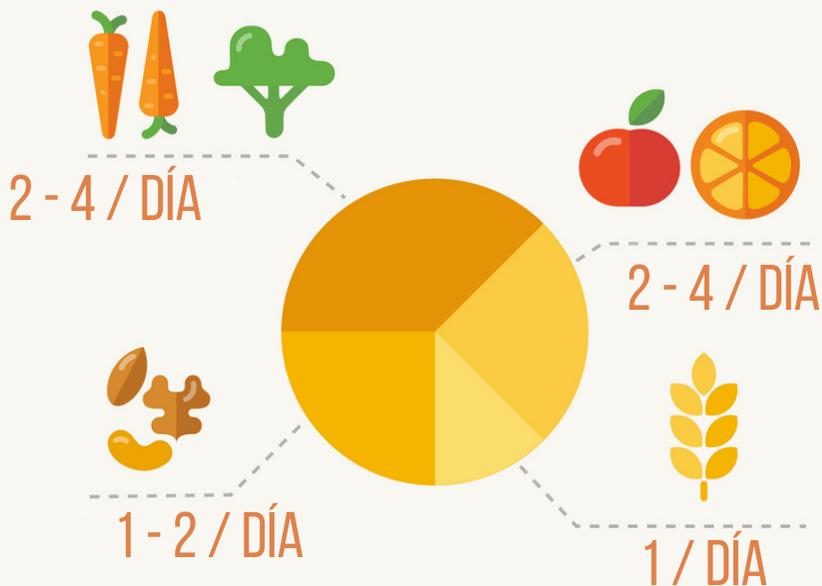
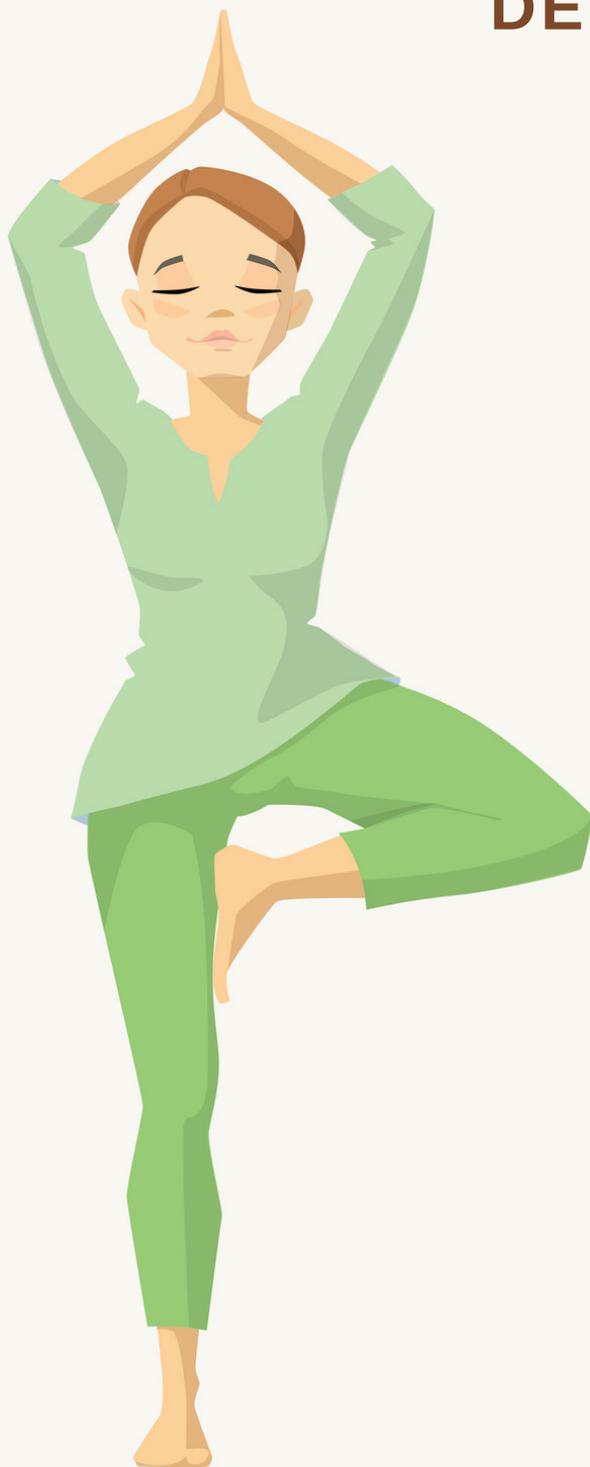


¿CÓMO LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?



Beber dos litros de agua cada día puede tener efectos muy beneficiosos para la salud. Los principales son:

- Prevenición de envejecimiento de la piel
- No sientes tanto cansancio
- Disminuye el dolor de las articulaciones
- Libera toxinas
- Facilita el tránsito intestinal
- Ayuda a perder peso



2 L DIARIOS



El consumo de alimentos variados asegura la correcta incorporación de vitaminas y minerales. Intenta crear una dieta equilibrada introduciendo las frutas, verduras, cereales y frutos secos diariamente a tu alimentación.