

EL 70% DE NUESTRO CUERPO ESTÁ FORMADO POR AGUA, HIDRÁTATE BIEN

Bebe unos 8 vasos de agua al día. ¿Cuándo?



**1 VASO EN AYUNAS
Y DE AGUA TIBIA**

**2 VASOS A MEDIA
MAÑANA**



**1 VASO ANTES DE
COMER**

**3 VASOS DURANTE
LA TARDE**



**1 VASO ANTES DE
ACOSTARTE**