

## OS BENEFÍCIOS DA ÁGUA NO SEU ORGANISMO



Beba no mínimo dois litros de água por dia e você perceberá os seus benefícios. Para muitos parece ser uma tarefa difícil, até mesmo quando o clima esquenta, mas a presença da água no organismo é muito importante, pois elimina as toxinas, auxilia na imunidade e até aumenta a resistência física.

Para quem reclama que a água não tem gosto, a dica é acrescentar frutas fatiadas, amassadas ou mesmo cascas à bebida, que ganha o sabor da fruta de maneira bem leve e ainda ganha parte das vitaminas. Pode ser adicionado abacaxi picado, cascas de laranja ou limão, maçã picada, uvas, carambola ou mesmo ervas como capim cidreira, hortelã, canela em pau e cravo.

### 7 motivos para BEBER ÁGUA

A água é a maneira mais eficiente e econômica para garantir o bom funcionamento do organismo. E não estamos falando de líquidos em geral: é água mesmo, insípida, inodora, incolor e importantíssima para a sua saúde! Conheça seus benefícios:

- 1. Melhora a digestão.** A água ajuda na formação das enzimas, as substâncias que facilitam as reações químicas no organismo. Além disso, ela é necessária para a produção da saliva e do suco gástrico, que atuam na digestão.
- 2. Reduz o inchaço.** Quando estamos bem hidratados, o volume de sangue no organismo aumenta. Com isso, as vitaminas e sais minerais chegam rapidamente às células, deixando a pele macia, o cabelo sedoso e as unhas fortes. Com mais água em circulação, o organismo não retém sódio – responsável pelo inchaço.
- 3. Regula a temperatura do corpo.** Para manter a temperatura do corpo estável, transpiramos, eliminando principalmente água, entre outras substâncias.
- 4. Desintoxica e evita a celulite.** A maioria das toxinas do corpo é eliminada através da urina e do suor. Mas se não houver hidratação suficiente, esse processo fica comprometido e as toxinas acumulam-se no organismo. Uma de suas decorrências mais comuns é a formação de celulite. Para evitar o problema, beba dois litros de água por dia, e promova uma verdadeira faxina no seu organismo. Mas atenção: para prevenir os indesejáveis furinhos, siga também uma dieta balanceada e pratique exercícios.
- 5. Protege de infecções.** A água presente no sangue favorece o transporte dos nutrientes, como o ferro, importante para fortalecer as defesas do organismo.
- 6. Diminui a fome.** As fibras solúveis presentes, por exemplo, nas frutas e na aveia, incham em contato com a água – como se fossem esponjas – e causam a sensação de saciedade.
- 7. Melhora a absorção dos nutrientes.** A hidratação correta garante o volume ideal de sangue, responsável por levar energia para nossas células. Se a ingestão de água é baixa, as células absorvem menos nutrientes e trabalham mal.

Fonte:

<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/galerias/15866-torne-o-habito-de-beber-agua-mais-divertido>

[http://www.sadia.com.br/vida-saudavel/25\\_saude+nota+10/126\\_7+motivos+para+beber+agua/87\\_7+motivos+para+beber+agua](http://www.sadia.com.br/vida-saudavel/25_saude+nota+10/126_7+motivos+para+beber+agua/87_7+motivos+para+beber+agua)

[http://www.sadia.com.br/vida-saudavel/25\\_saude+nota+10/126\\_7+motivos+para+beber+agua/87\\_7+motivos+para+beber+agua](http://www.sadia.com.br/vida-saudavel/25_saude+nota+10/126_7+motivos+para+beber+agua/87_7+motivos+para+beber+agua)

Elaborado por: Bruna Lopes, Gabriel Oliveira, Suelen Henker e Viviane Zanatta.