

Albert Pedraza



La millor beguda per a la salut és l'aigua.
 Hem de beure un litre i mig d'aigua al dia.
 S'ha de beure aigua encara que no es tingui set.
 Beure aigua per tal d'hidratar la pell.
 El millor moment de beure aigua és durant les hores de la digestió.
 Beure aigua per tal d'afavorir l'eliminació de deixalles.



Se n'ha de beure més si fa calor, si fa vent, si es fa esport, si estem en aigües, i si estem en un ambient climatitzat.
 S'ha de repartir la quantitat d'aigua durant el dia (cada 4 o 5 hores) per facilitar el funcionament dels ronyons.
 S'ha de beure principalment al matí, en llevar-nos, durant el treball i a la nit, abans d'anar a dormir.

