



A

***IMPORTÂNCIA
DA ÁGUA***

A dynamic background image showing water splashing and creating ripples, with a strong blue color palette. The water is captured in motion, with bright highlights and deep shadows, giving it a sense of energy and freshness.

22 DE MARÇO

DIA MUNDIAL DA ÁGUA

PRESERVAR PARA NÃO FALTAR

CONSUMO DIÁRIO NECESSÁRIO PARA SE MANTER BEM E SAUDÁVEL

O consumo de cada dia

CADA PESSOA TEM UMA NECESSIDADE DIFERENTE DE CONSUMO DE LÍQUIDOS. CONHEÇA AQUI ALGUNS PERFIS E VEJA O QUANTO VOCÊ PRECISA BEBER DIARIAMENTE PARA SE MANTER BEM E SAUDÁVEL.

BEBÊS

Até 6 meses	0,7 litro
De 7 a 12 meses	0,8 litro

CRIANÇAS

De 1 a 3 anos	1,3 litro
De 4 a 8 anos	1,7 litro

HOMENS

De 9 a 13 anos	2,4 litros
De 14 a 18 anos	3,3 litros
De 19 a 70 anos	3,7 litros
Acima de 70 anos	3,7 litros

MULHERES

De 9 a 13 anos	2,1 litros
De 14 a 18 anos	2,3 litros
De 19 a 70 anos	2,7 litros
Acima de 70 anos	2,7 litros

GRÁVIDAS

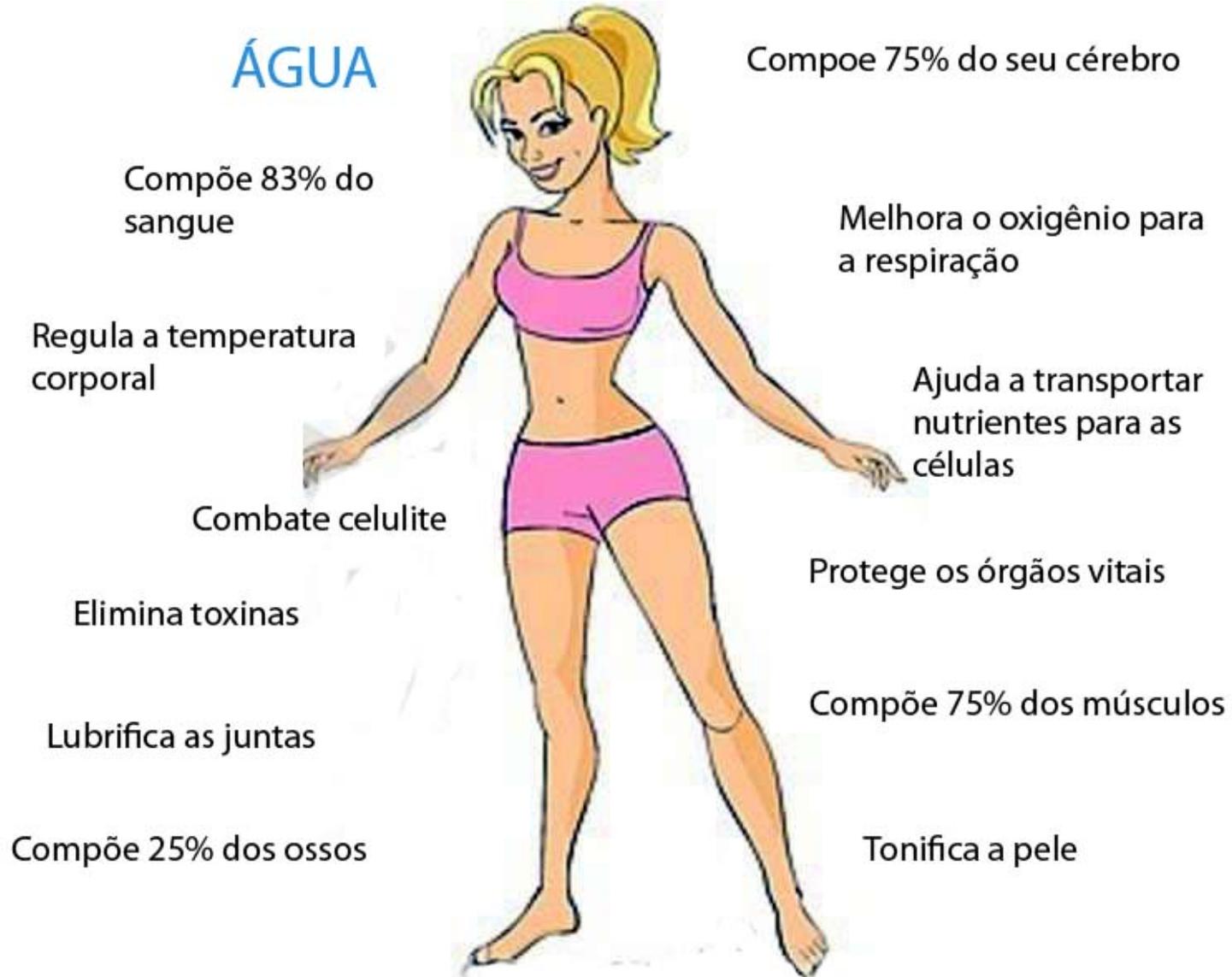
3 litros por dia

MULHERES QUE AMAMENTAM

3,8 litros por dia

MAIS DE 70% DO NOSSO ORGANISMO É COMPOSTO POR ÁGUA

ÁGUA



**MAIS DE 70 %
DO NOSSO
ORGANISMO É
COMPOSTO DE
ÁGUA**



CÉREBRO - 75%

CORAÇÃO - 75 %

PULMÕES - 86 %

FÍGADO - 86 %

RINS - 83 %

SANGUE - 81 %

MÚSCULOS - 75 %



Hidrate-se!

TEM MUITAS
OPÇÕES



Sumos



Chás



Refrigerantes



Águas



Leites



Sopas



Frutos

JÁ TOMOU AGUA HOJE?



**LEMBRE SEUS AMIGOS DA
IMPORTÂNCIA DE TOMAR ÁGUA**

ÁGUA

Compõe 75% do seu cérebro

Compõe 83% do sangue

Melhora o oxigênio para a respiração

Regula a temperatura corporal

Ajuda a transportar nutrientes para as células

Combate celulite

Protege os órgãos vitais

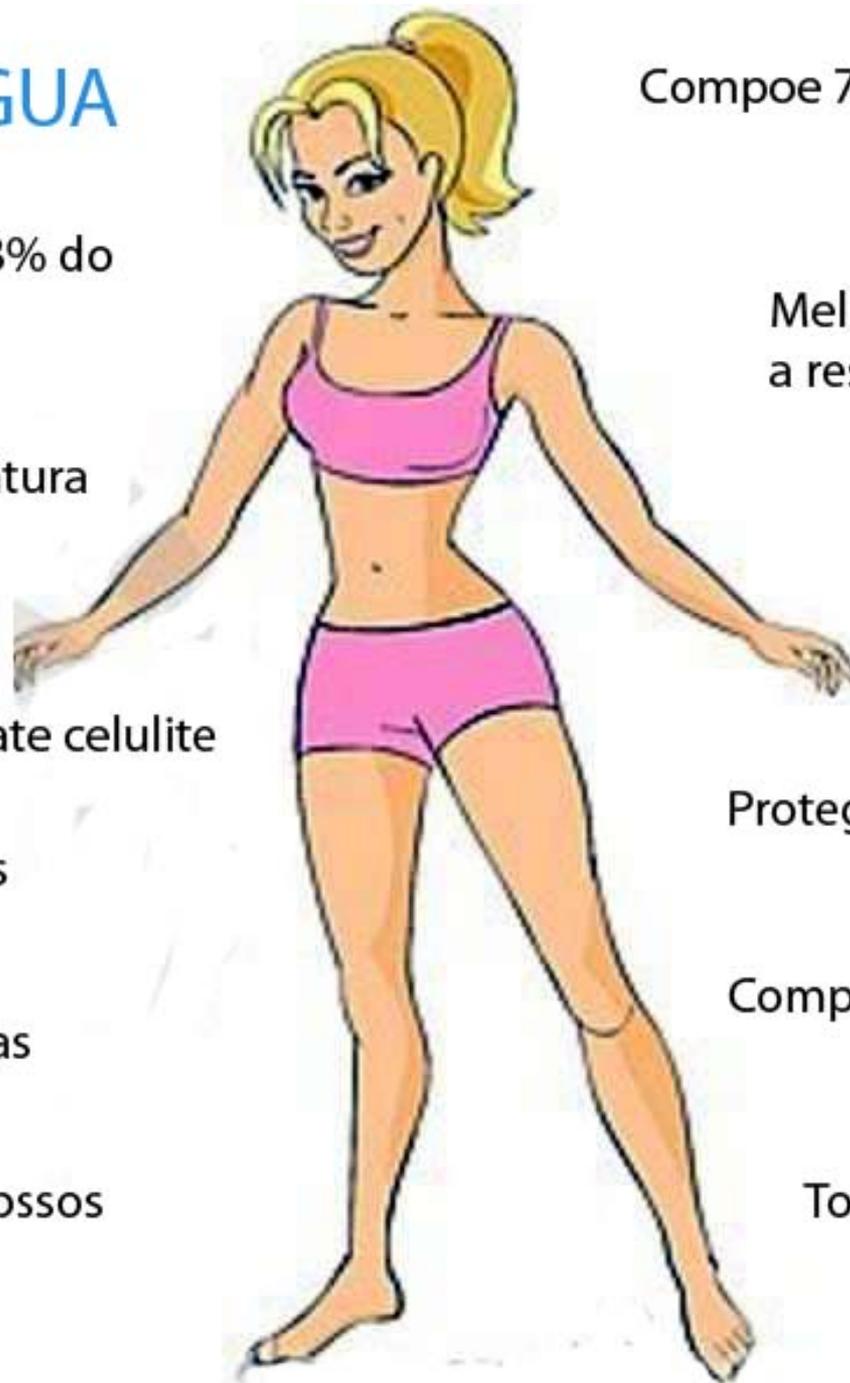
Elimina toxinas

Compõe 75% dos músculos

Lubrifica as juntas

Tonifica a pele

Compõe 25% dos ossos



**Água, um Tesouro
Indispensável à
Vida**



**Fórmula
mágica da
vida**



**Fórmula
mágica da
vida**



Protege-a!



QUANTO MAIS

ÁGUA

MELHOR

BENEFÍCIOS DA ÁGUA

REGULA A
TEMPERATURA
DO CÉREBRO

HIDRATA OS TECIDOS

AJUDA NA LUBRIFICAÇÃO
DAS ARTICULAÇÕES

AGE COMO PROTETORA
DE ÓRGÃOS E TECIDOS

AUXILIA O
FUNCIONAMENTO
DOS RINS E FÍGADO

AJUDA NA PREVENÇÃO
DE CONSTIPAÇÕES

AJUDA A DISSOLVER
OS NUTRIENTES

TRANSPORTA OXIGÊNIO
E NUTRIENTES PARA
AS CÉLULAS

Água antes de dormir

Cerca de 90% dos ataques de coração ocorre de manhã cedo e podem ser minimizados se tomarmos um ou dois copos de água (NÃO bebida alcoólica ou cerveja) antes do repouso da noite.

Eu sabia que a água é importante, mas nunca soube sobre as horas especiais para bebê-la. Tu sabias?

Bebendo água na hora correta, maximizas a sua efetividade no corpo humano:

- 1 copo de água depois de acordar - ajuda a ativar os órgãos internos.
- 1 copo de água 30 minutos antes de uma refeição - ajuda a digestão.
- 1 copo de água antes de tomar um banho - ajuda a baixar a pressão sanguínea.
- 1 copo de água antes de ir para a cama - evita um derrame cerebral ou ataque de coração.

Por favor, passa isto para as pessoas com as quais te preocupas...

