

La fórmula química del agua es H_2O , es decir, que está compuesta por dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno, elementos vitales para el ser humano. De ella, perdemos cada día de uno a dos litros, la mayor parte a través de la orina y el sudor. De ahí que la recomendación de cualquier médico es que el consumo mínimo diario sea de dos litros, para reponer la que se perdió. Pero esta ingesta debe hacerse en vasos de 250 a 300 mililitros cada hora para su mejor y mayor aprovechamiento.

Como todas las vitaminas y minerales, el agua es considerada como un nutriente esencial, pero no suministra energía puesto que no aporta calorías. Nuestro cuerpo requiere del líquido para facilitar la absorción de los demás nutrientes y enviarlos adecuadamente a donde se necesiten, así como para efectuar los mecanismos naturales de limpieza del organismo.

La piel está constituida en un 65 por ciento por agua, el resto son proteínas, lípidos y sales minerales, de ahí la importancia no sólo para la salud, sino también en la belleza de la misma. Así que si usted es de las personas que dicen "Soy muy malo -o mala- para tomar agua", pero quiere conservar su salud y su apariencia en buen estado, aquí le presentamos 20 poderosas razones para que no deje de tomar este líquido vital.

- 1.** Conserva la piel hidratada, por lo tanto, tersa. Tomar agua limpia la piel, así se puede notar un brillo saludable si se beben los dos litros diarios recomendados.
- 2.** Provee de elasticidad a



la piel, dándole un aspecto más joven. Este líquido es uno de los principales a nivel capilar porque mantiene la integridad de las células.

3. MANTIENE LA PIEL HUMECTADA, EVITANDO LA RESEQUEZAD, CONSECUENTEMENTE, RETARDA SU ENVEJECIMIENTO Y LA CONSIGUIENTE APARICIÓN DE ARRUGAS.

- 4.** Es la mejor manera de prevenir la celulitis ya que es el transporte ideal para eliminar las toxinas del cuerpo, haciendo que el sistema linfático trabaje de manera óptima.
- 5.** Es el método más eficaz para eliminar la celulitis existente porque arrastra hacia fuera las toxinas acumuladas.
- 6.** Es indispensable para eliminar lo que ya no le sirve al cuerpo, además de toxinas, otro tipo de "basura" produci-

