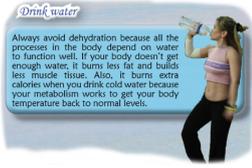


Bebe agua

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 20:04 -



Bebe agua

Siempre se debe evitar la deshidratación, porque todo en nuestro cuerpo necesita agua para poder funcionar correctamente. Al mismo tiempo, disponemos de otra ventaja si bebemos agua muy fría: al rebajar la temperatura, nuestro cuerpo reacciona acelerando el metabolismo, lo cual eleva la temperatura corporal a su nivel normal. Así, matamos dos pájaros de un tiro: disfrutamos de un refresco frío mientras seguimos quemando calorías.