



CONSUMAMOS

ENTRE 1.5 A 2 LITROS DE LÍQUIDOS **DIARIAMENTE**

(Incluye agua pura, infusiones, refrescos caseros, etc. **Todos bajos o sin azúcar**)



Recuerda que **los alimentos** también nos proveen de agua, sobre todo las **frutas y verduras**.
Con ellas nos llenamos, no solo de vitaminas y minerales, sino también de **AGUA Y FIBRA**.

iEl pack completo!

