

# DUCHARSE CON AGUA... ¿FRÍA O CALIENTE?

Agua fría

VS

Agua caliente

- ✓ Estimula las defensas.
- ✓ Aumenta el estado de alerta.
- ✓ Previene resfriados.
- ✓ Estimula hormonas que actúan contra la depresión.
- ✓ Acelera el metabolismo.
- ✓ Despeja la mente.
- ✓ Reafirma la piel.
- ✓ Evita la caída del cabello.



- ✓ Relaja los músculos.
- ✓ Disminuye la tensión.
- ✓ Alivia la migraña.
- ✓ Disminuye la hinchazón.
- ✓ Reduce la ansiedad.
- ✓ Descongestionante nasal.
- ✓ Remueve toxinas.
- ✓ Abre los poros y limpia la piel.

¿Tú qué prefieres?

# Los beneficios de un vaso con *Agua Natural* al despertar



*Para crear un buen hábito*

Todas las noches, antes de dormir lleva un vaso lleno de agua natural a la cama, para que al despertar no se te olvide tomarlo.

# CONSEJOS PARA TENER UNA ESCUELA ECOEFICIENTE

Cuidado del Agua



- Cuidado del Agua
- Cuando te laves las manos cierra el caño al jabonarte. Cuando te cepilles los dientes también.
- Cuéntale a tus amigos que pueden cuidar el agua de la misma forma.



# ¿QUÉ ES LA SED?

AGUA ES VIDA  
Somos 70% agua



La sed es un aviso TARDÍO de la falta de agua en el organismo.

**SED = DESHIDRATACIÓN**  
**DESHIDRATACIÓN = CANSANCIO**

Por eso, para que tu cuerpo esté saludable: **HIDRATATE** siempre.



**Por eso te recomiendo**

- Tomar 2 litros de agua por día (8 vasos).
- Hidratarte antes, durante y después de practicar deporte.
- El cuerpo humano puede subsistir sólo 6 días sin ingerir agua.



# ¿LO SABÍAS?

**Un vaso de agua  
después de despertarse  
Ayuda a activar  
los órganos internos.**

**Un vaso de agua  
antes de tomar un baño  
Ayuda a bajar  
la presión sanguínea.**

**Un vaso de agua  
30 minutos antes  
de una comida  
Ayuda a la digestión.**

**Un vaso de agua  
antes de ir a la cama  
ayuda a evitar  
un derrame cerebral  
o un ataque al corazón**





# Salud laboral. Formas de tomar agua.

Trata de tomar 2 litros (8 vasos) diarios de agua, si no estás acostumbrado, comienza poco a poco y tómala de distintas formas. Te damos algunos tips.



## Con jugo de frutas

Agrega unas gotas de jugo de limón o naranja.



## Con té

Agrégame té, prepáralo caliente o frío.



## Con fruta

Agrégame trocitos de piña, pepino o frambuesa.



## Carbonatada

Tómala baja en sodio y baja en gas.



## Con saborizante

Adiciona polvo saborizante de frutas bajo en calorías.



## Con yerbas

Agrégame hojas de menta o yerbabuena.



## Con cáscara de fruta

Ponle cáscara de naranja o limón.



## ¡Natural!

La mejor manera de tomar agua.

¡No agregues azúcar! Evita refrescos y jugos, poseen alto contenido en azúcares. Utiliza edulcorante de bajas calorías.



Cierra la llave de agua mientras te enjabonas las manos

Una llave abierta consume ¡hasta 12 litros x minuto!



al ayudar con los platos, enjuágalos todos juntos y con la llave abierta a la mitad



Usa la ducha en vez de la tina

junta el agua limpia en baldes y úsala para las plantas



Si ves una tubería goteando ¡avisa!

# Y tú ¿Cómo cuidas el agua?

No tires basura en mantos acuíferos, ríos, manantiales, lagos, mares y concentraciones de agua dulce. Recuerda que todos necesitamos de ellos para vivir.



Para evitar inundaciones, no tires basura en calles y coladeras, así no se tapan y tendremos calles limpias.



Al lavar los trastes, **CIERRA LA LLAVE**



Al bañarte, **CIERRA LA LLAVE** mientras te enjabonas.



Al regar las plantas, **UTILIZA LA REGADERA**



Quando te laves los dientes, **UTILIZA UN VASO CON AGUA**



Quando laves el auto, **UTILIZA UNA CUBETA CON AGUA.**

Revisa nuevos consejos el próximo mes.



# tips para el cuidado del AGUA

Si regamos el jardín con un balde o regadera en lugar de manguera,

**AHORRAMOS**

MÁS DE 60 LITROS DE AGUA POR HORA.



Si cierras bien la llave evitas que gotee,

**AHORRAMOS**

80 LITROS DE AGUA POR DÍA.



Si cierras la llave mientras lavas los dientes,

**AHORRAMOS**

30 LITROS DE AGUA.



Si cerramos la llave mientras lavamos los platos y la usamos sólo para enjuagarlos,

**AHORRAMOS**

100 LITROS DE AGUA.



Si lavamos el auto con un balde y no con manguera,

**AHORRAMOS**

MÁS DE 120 LITROS DE AGUA POR HORA.



**CUIDALA**  
nuestra vida  
depende del **AGUA**