



**SANTA CLARA**  
*Club*

## **RECOMENDACIONES CLUB 9**

El consejo de hoy va relacionado con la que debería ser la bebida principal en todas nuestras comidas y cenas: el agua.

Es fundamental cumplir nuestros requerimientos de agua diaria para que el cuerpo pueda funcionar correctamente. En un individuo sano, se debe beber entre 1,5-2L de agua.

Los refrescos azucarados o lights, la cerveza o el vino deben evitarse en el diario, relegando su consumo únicamente en momentos "especiales".



De bebida: agua

