



**SANTA CLARA**  
*Club*

## MITO 5

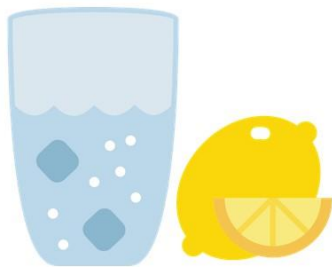
Es popular este mito de la alimentación, sin embargo, no hay evidencia científica ninguna que la respalde. De hecho, existen varias evidencias que la desaconsejan por sus efectos nocivos: puede aumentar los ardores de estómago y la intensidad de ellos a quienes padecen problemas digestivos y destrozan el esmalte de los dientes. Para adelgazar, no busques soluciones milagrosas y rápidas, asegúrate de cuidar tu salud con una dieta equilibrada y saludable.



## MITO 5:



un vaso de agua con limón  
en ayunas adelgaza



**FALSE**