



SANTA CLARA
Club

MITO 7

Nada más lejos de la realidad. El agua es una bebida acalórica por lo tanto nunca podrá "engordarnos" y, beber durante la comida, podrá ejercer algo de efecto saciante y nos hidratará. Recordad que la bebida en las comidas principales siempre debe ser agua.



SANTA CLARA
Club

MITO 7:

beber agua durante la
comida engorda

