



*Beber agua en el tiempo
correcto maximiza su efectividad
en el cuerpo humano.*

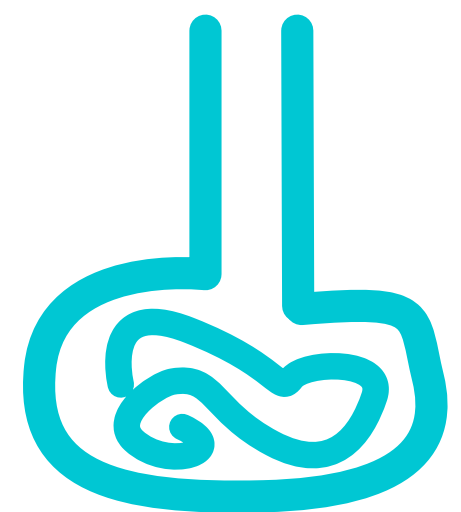
2 Vasos después de levantarse:

Ayuda a activar los
órganos internos



1 Vaso antes de comer:

Ayuda a la digestión



1 vaso antes de tomar un baño:

Ayuda a bajar la pre-
sión sanguínea



1 vaso antes de ir a la cama:

Previene los derrames
cerebrales y ataques
al corazón



**SABES
POR QUE
DEBEMOS
TOMAR
AGUA?**