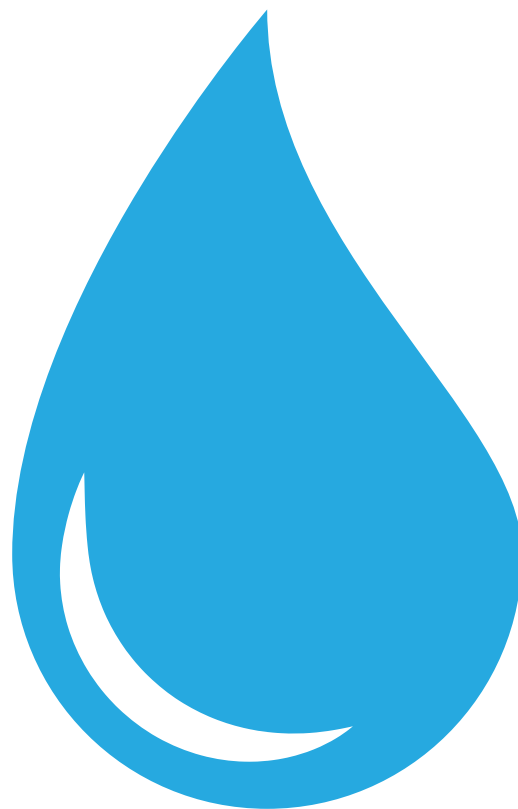
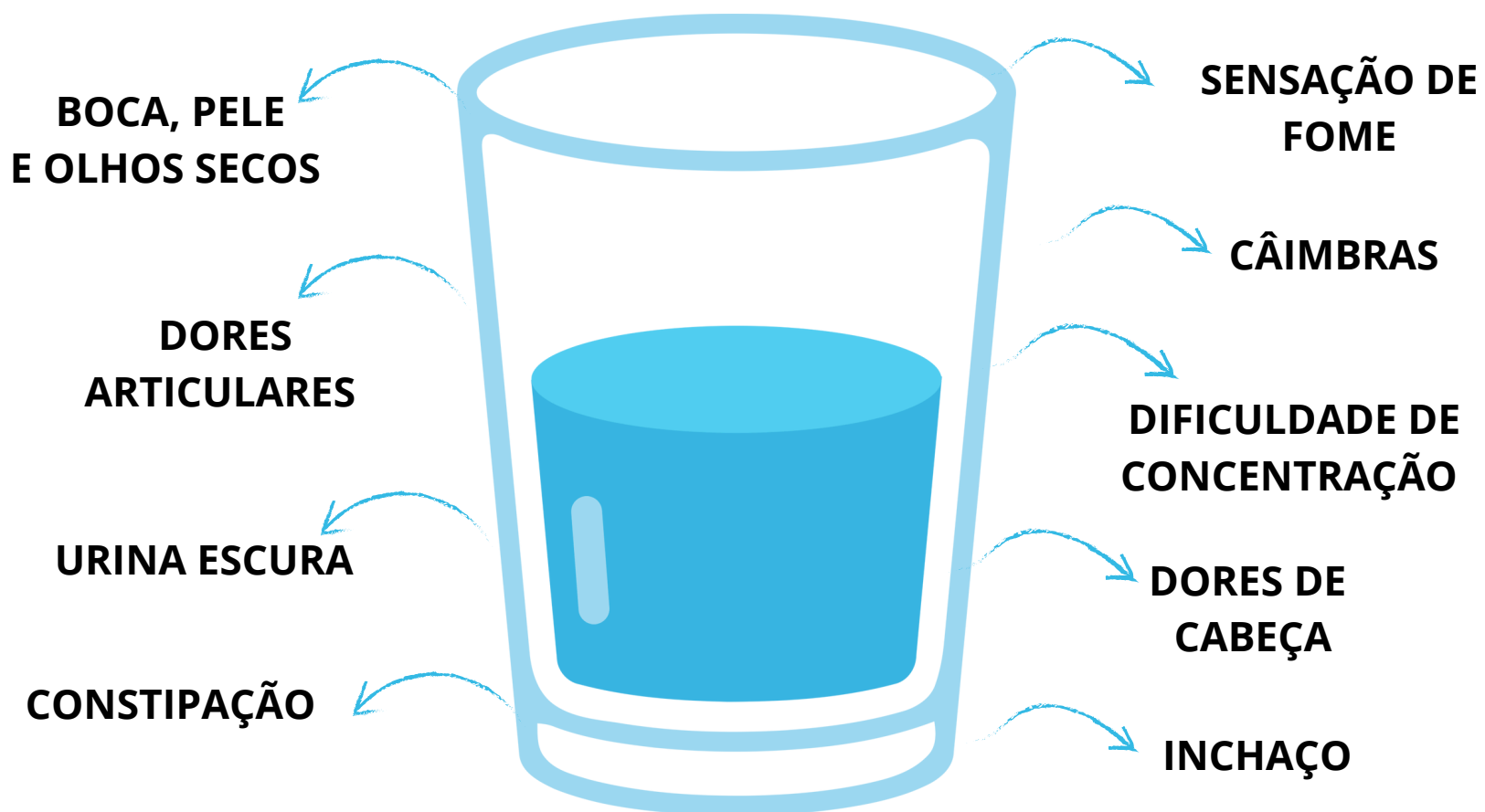


22 de março
Dia Mundial da Água



Sinais que esta bebendo *pouca água*



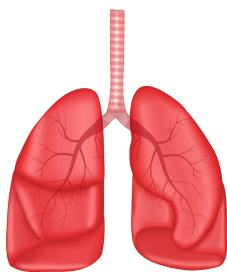
Função da água no corpo



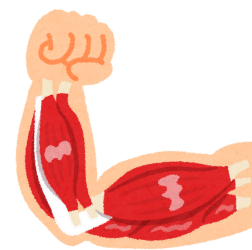
Cérebro é composto por 90% de água



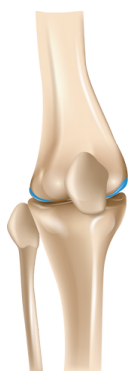
A água protege e hidrata as articulações



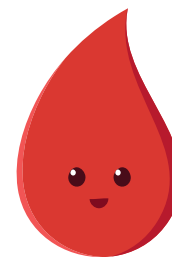
Hidrata o ar nos pulmões e ajuda no metabolismo



O músculo consiste em 73% de água



Ossos consiste em 22% de água



Sangue é composto por 83% de água

Quanto de água devo consumir por dia?



Cálculo de ingestão hídrica

$$\begin{array}{l} \text{Peso corporal em Kg} \\ \times \\ 35 \text{ ml de água} \end{array} = \begin{array}{l} \text{Ingestão hídrica} \\ \text{ideal para você} \end{array}$$

Exemplo

$$\text{Peso 60 kg} \times 35 = 2,1 \text{ litros água por dia}$$

QUAIS OS BENEFÍCIOS DE TOMAR **ÁGUA** COM ESTÔMAGO VAZIO

