

# HIDRÁTATE

Campana educativa

## BENEFICIOS DEL AGUA

### Mejora el estado de ánimo



Cuando tu cuerpo esta activo y funciona adecuadamente, se da una señal positiva a tu cerebro que aumenta tu estado de ánimo

### Ayuda en la digestión



Cuando bebes suficiente agua se aumenta tu tasa de metabolismo, esto quiere decir, que los alimentos que consumes se descomponen apropiadamente

### Piel sana



El agua ayuda a reponer los tejidos de la piel, así como hidratarla. También ayuda a combatir el acné, arrugas y cicatrices

### Alivia la fatiga



Cuando hay menos agua en el cuerpo, el corazón tiene que trabajar más para bombear sangre, de ahí el cansancio



Recuerda consumir  
agua regularmente



Gimnasio Superior  
Empresarial



IGS  
Instituto Gimnasio Superior  
Educación Para El Trabajo Y Desarrollo Humano

Una campana PyP a cargo de psicología, enfermería y SST