

“

*O uso consciente da água em
nossas casas é essencial para a
sustentabilidade do meio
ambiente e para garantir a
disponibilidade desse recurso vital
para as futuras gerações.
Pequenas ações cotidianas podem
fazer uma grande diferença.*



Cavaletti

PROGRAMA
viver
Cavaletti

beba água

OS BENEFÍCIOS
DA HIDRATAÇÃO

A água é essencial

A água é essencial para o corpo humano, atuando como um pilar vital para a saúde e o bem-estar. Ela desempenha um papel crucial em quase todas as funções corporais, desde a regulação da temperatura até a lubrificação das articulações e o transporte de nutrientes e oxigênio para as células.

Você sabia?

O corpo humano é composto por cerca de

70% de água!

veja:



Cérebro

75% de água



Rins

83% de água



Coração

75% de água



Pulmões

83% de água



Estômago

86% de água



Ossos

22% de água



Fígado

86% de água



Intestino

73% de água



Sangue

83% de água



Músculos

75% de água

Benefícios da água no organismo

A água é vital para o organismo, promovendo hidratação, regulando a temperatura corporal e auxiliando na digestão. Ela melhora a circulação, elimina toxinas e mantém a pele saudável. Além disso, beber água regularmente é essencial para a energia, o foco e o bem-estar geral.

Pele

A água é essencial para a saúde da pele, mantendo-a hidratada e elástica. Ela ajuda a eliminar toxinas, reduzindo o risco de acne e outras imperfeições. Além disso, a hidratação adequada pode minimizar a aparência de rugas e linhas finas, proporcionando uma pele mais jovem e radiante.

Rins

A água é crucial para a saúde dos rins, ajudando a diluir a urina e facilitando a eliminação de resíduos e toxinas do corpo. Uma boa hidratação reduz o risco de pedras nos rins e infecções urinárias, além de garantir que os rins funcionem de forma eficiente.

Memória

Manter-se bem hidratado ajuda a manter a concentração e o foco, além de melhorar a velocidade e a precisão do processamento mental. A desidratação pode levar a dificuldades de memória e diminuição da capacidade de aprendizado.

Articulações

A água atua como um lubrificante natural e um amortecedor de impacto. Ela mantém a cartilagem bem hidratada e flexível, o que ajuda a reduzir o atrito e o desgaste das articulações durante o movimento. Uma boa hidratação também contribui para a recuperação e a manutenção da saúde das articulações, prevenindo problemas como a rigidez e a dor articular.

Digestão

Manter-se hidratado facilita a digestão, dissolve vitaminas e minerais, e os transporta através da corrente sanguínea para as células. Além disso, a água ajuda a garantir que os nutrientes sejam entregues de maneira eficiente às partes do corpo que mais precisam deles, otimizando o funcionamento geral do organismo e promovendo uma saúde equilibrada.

Cabelo

A água é crucial para a saúde do cabelo. Para o cabelo, a hidratação adequada previne a secura e a quebra, mantendo os fios fortes e brilhantes.