

Estilos de vida y trabajo saludable IV

Hidrata tu vida: El agua es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo



1 Toma agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

Te permite

hidratar, limpiar y mantener la elasticidad de la piel.

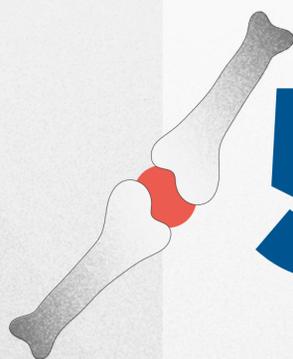


3 Elimina toxinas y desechos corporales.

Regula

y mantiene la temperatura corporal.

4



5 Lubrica las articulaciones mejorando la resistencia de músculos y ligamentos.

Más información: bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co