

## EL AGUA Y LA BELLEZA

Su piel es el órgano más grande de su cuerpo y contiene mucha agua. Cada día, su cuerpo pierde una gran cantidad de agua y es necesario reemplazarla. El no beber agua causa que la piel se reseque, se sienta aspera, y pierda la elasticidad. A la larga, la piel seca es menos resistente y más propensa a las arrugas.

Su pelo y sus uñas también necesitan agua para crecer. Cada uno de los órganos de su cuerpo necesita agua para sobrevivir y funcionar como es debido. Cuando está bien hidratada, las células de su pelo, sus uñas y su piel están recibiendo los nutrientes que necesitan para crecer. Tenga en mente que las mujeres con sobrepeso que están amamantando deben mantenerse bien hidratadas. Las mujeres con sobrepeso pueden empezar a bajar de peso más rápidamente si empiezan a beber por lo menos ocho vasos de 8 onzas de agua al día.



Las células nuevas de la piel se tardan por lo menos 30 días en llegar a la capa externa de la piel. Si bebe más agua durante los próximos 30 días, su piel lucirá más tersa, menos seca, y menos grasosa. ¡Lo que elige beber importa! Algunas bebidas, como el alcohol, los refrescos y la cafeína pueden causar deshidratación. El agua es la mejor bebida para hidratar la piel.

### ¿QUÉ PUEDE HACER?

- Beba por lo menos ocho vasos de 8 onzas de agua al día para ayudarle a su cuerpo a eliminar las toxinas de la piel.
- Consuma frutas y verduras con sus comidas.
- Utilice un filtro solar con por lo menos un factor de protección solar 15 (SPF en inglés) y vuélvaselo a aplicar cada dos horas si suda o está nadando en el agua.

#### CONSEJO DE LA SEMANA

- El agua ayuda a mantener la piel hidratada, y así a prevenir la sequedad en la piel y las arrugas.
- El pelo y las uñas necesitan agua para crecer.
- La piel cambia con el embarazo y el beber agua le puede ayudar a recuperar su piel radiante.

## RECETA DE LA SEMANA

### AGUA CON SANDÍA, MENTA FRESCA, Y LIMÓN

- 6 Tazas de agua
- 1 Taza de sandía en trozos
- 1 Puñado de hojs de menta fresca
- 1 Limón verde cortado en rebanadas finas



#### Modo de Preparación:

1. Agregue todos los ingredientes en una jarra grande.
2. Machaque los ingredientes levemente con un cucharón de madera y mézclelos.
3. Para obtener mejores resultados, deje reposar la mezcla en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas antes de beber.

## RECURSOS:

### CHOOSE HEALTH LA

[choosehealthla.com](http://choosehealthla.com)

### 10 BENEFICIOS DEL AGUA PARA TU BELLEZA

[bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/10-beneficios-del-agua-para-tu-belleza](http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/10-beneficios-del-agua-para-tu-belleza)

### LA IMPORTANCIA DE TOMAR AGUA

[lindisima.com/agua.htm](http://lindisima.com/agua.htm)

## APLICACIONES:

### RECUERDA BEBER AGUA

[play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=es](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=es)

## VIDEOS:

[youtube.com/watch?v=xxdnskhrAc4](https://youtube.com/watch?v=xxdnskhrAc4)

[youtube.com/watch?v=lqC6eVRCUh0](https://youtube.com/watch?v=lqC6eVRCUh0)