Ilaria Parente
Biologa Nutrizionista

SFIDA DELL'ACQUA

Tanti fattori incidono sulla quantità di acqua necessaria ogni giorno per stare bene... in generale 8 bicchieri sono un buon quantitativo.
Siamo fatti per buona parte di acqua e bere è fondamentale per mantenere umide le mucose, trasportare i nutrienti ed eliminare le tossine dagli organi vitali.
Per non avere problemi è opportuno bere poco e spesso, senza aspettare lo stimolo della sete che è, di fatto, una sorta di allarme che ci lancia l'organismo; anche la sensazione di stanchezza può essere dovuta a carenza di acqua nel tuo organismo.

Questa sfida nasce proprio dalla necessità di incrementare l'acqua assunta giornalmente; è una sfida che inizi e porti avanti per te e con te: accettala... s**egna ogni bicchiere di acqua che riesci a bere!**