

## A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

Nós todos sabemos que a água é importante mas nunca vimos isto escrito assim antes:

- ✓ 75% dos americanos são cronicamente desidratados, assim como metade da população do mundo.
- ✓ Em 37% dos americanos, o mecanismo de sede é tão fraco que é geralmente confundido com a fome.
- ✓ Mesmo a desidratação moderada vai diminuir o metabolismo em 3%.
- ✓ Um copo de água diminuiu a sensação de fome noturna em quase 100% dos casos estudados em uma universidade de Washington.
- ✓ A falta de água é o desencadeador número 1 da fadiga diária.
- ✓ Pesquisas preliminares indicam que 8 a 10 copos de água por dia poderiam diminuir significativamente as dores nas costas e juntas em até 80% dos casos estudados.
- ✓ Uma queda de meros 2% de água no corpo humano pode desencadear problemas de memória com matemática simples e dificuldades de foco na tela de computadores ou em uma página impressa.
- ✓ Beber 5 copos de água diariamente diminui em 45% o risco de câncer do colo do útero. Também pode reduzir o risco do câncer de mama em 79% e diminuir em 50% o risco de desenvolver câncer da bexiga.

Você está bebendo a quantidade de água que deveria?