

## 7 tips sobre Hidratación para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable

1. Consuma diariamente el equivalente en litros de agua de la siguiente fórmula: Kg de peso multiplicado por 0,033. Por ejemplo, si una persona pesa 70 Kilogramos, la operación se hace de la siguiente manera:  $70 \times 0,033 = 2,31$  litros de agua al día.
2. Filtre el agua de tubo para que se elimine todo el cloro ya que éste afecta la población de bacterias beneficiosas en el intestino.
3. Justo al levantarse tómese dos vasos de agua y media hora antes de cada comida tómese de 1 a 2 vasos de agua ya que esto permite que se de una adecuada hidratación para la formación de ácido clorhídrico para la digestión de las proteínas.
4. Trate de no tomar agua durante las comidas, especialmente si sufre de indigestión ya que el agua en exceso en el estómago puede diluir el efecto del ácido clorhídrico.
5. Consuma agua solamente en envases de vidrio o acero inoxidable, nunca en plástico debido a que se puede dar transferencia de xenoestrógenos, elementos que imitan la función de los estrógenos en el ser humano con el potencial de provocar desbalances hormonales importantes.
6. Si se está ejercitando consuma agua a temperatura ambiente ya que la absorción de ésta será inmediata en lugar de si es fría en donde el cuerpo tiene que elevarla a temperatura corporal retardando así la absorción.
7. Si toma agua filtrada agregue una pizca de sal marina por cada litro para elevar la concentración de los solutos disueltos a niveles similares a los autoinmunes, la causa número 3 de mortalidad y morbilidad en el mundo.