



Escola Básica dos 2º e 3º ciclos do Estreito de Câmara de Lobos

# Semana Promocional Água

## 18 a 22 de Janeiro

### Boas razões para beber água

#### **Ajuda a manter a temperatura corporal**

Grande parte da água perde-se na transpiração. A evaporação provoca um arrefecimento superficial o que permite regular a temperatura do corpo.

#### **Hidrata**

É absolutamente necessário substituir a água que se perde diariamente. Alguns sinais típicos de desidratação são a pele e os lábios secos.

#### **Ajuda na cura de infecções**

A ingestão de água aumenta a quantidade de líquido nos vasos sanguíneos, o que possibilita que as infecções se desvançam mais rapidamente.

#### **É necessária para a cura dos rins**

Devemos beber a quantidade de água suficiente para que a nossa urina seja clara e tenha pouco cheiro.

#### **Melhora a actividade do organismo**

Um corpo bem hidratado tem um melhor rendimento físico e intelectual

Clube dos Sabores Saudáveis



2009/2010

# ÁGUA é VIDA!!

