

## FULL HIDRATACIÓN

¿Sabías que la cantidad de agua que debemos consumir depende de nuestra edad y condición física? Con el aumento de las temperaturas y de la transpiración, la pérdida de agua en el organismo es inminente. Según un estudio científico, la presencia de una deshidratación del 1,5% afecta el estado de ánimo y rendimiento cognitivo de las personas. Según el profesor Lawrence Armstrong, realizador del estudio, "la sed tiende a no aparecer hasta que existe una deshidratación entre 1 y 2%, de modo que incluso cuando las personas no están conscientes de la falta de líquido ya experimentan su efecto adverso. Sigue estos consejos:

- > **Siempre se recomienda** 1 ml de agua por cada caloría que se aporta al organismo, por lo tanto el aporte puede variar en la generalidad de los casos de dos a 2,5 litros por día.
- > **El agua es el mejor líquido** para el cuerpo, puede ser mineral, filtrada o simplemente potable.
- > **La necesidad de líquido** depende de cada persona y en especial de su dieta.

Fuente: nutricionista Rinat Rotner, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.

### EN UNA PALABRA **ESPECIAS**

Si un plato sencillo y bajo en calorías es sazonado con diversas especias y hierbas, la sensación de saciedad es 1,5 veces mayor en relación al no condimentado. Pimienta, jengibre, y ajo son algunas de las especias que poseen compuestos activos que aceleran el metabolismo y contribuyen a aumentar el gasto energético. "Esto no quiere decir que nos vamos a deshacer de un par de kilos rápidamente, la dieta equilibrada es la única manera de tener una pérdida de peso efectiva", afirma la nutricionista de la Fundación Banmédica Consuelo Muñoz.

### NUEVO: **BIULINA**

Fórmula compuesta por fitonutrientes, fibra prebiótica y probióticos, que ayudan a limpiar el organismo, eliminar toxinas y mejorar el funcionamiento celular." Terminamos un año agotador, en donde el estrés y el sedentarismo disminuyen nuestra capacidad de eliminar bien o detoxificar adecuadamente aquellas sustancias consideradas como toxinas", comenta Carmen Rodríguez, químico farmacéutico. **Prueba:** Programa detoxificante Biulina de Nutrpharm. Fórmula de siete días en donde los nutrientes ayudan a mejorar la digestión y la depuración del organismo eliminando una mayor cantidad de toxinas.



# 20%

MENOS DE CALORÍAS SE INGEREN CUANDO SE SIRVEN LAS PORCIONES DE COMIDA EN EL PLATO INMEDIATAMENTE, EN VEZ DE EN LA MESA.

Fuente: Estudio de la Universidad de Cornell, Nueva York.