

فوائد شرب الماء

يساعد على السيطرة على الشهية وتقليل كمية الأكل

الماء لا يحتوي على سعرات حرارية ولا يزيد الوزن ومع ذلك يساعد على العمل لفترات أطول مع تركيز أفضل

يساعد على ترطيب البشرة والعين والشفاه

بدون الماء سوف يتوقف الجسم عن العمل بشكل صحيح

يساعد في الحصول على:
 * أظافر قوية
 * بشرة مشرقة
 * شعر صحي
 * يقلل من ظهور التجاعيد

يقلل من خطر الإصابة بفقدان الذاكرة و يخفف من ألم الصداع ويزيد القدرة على التركيز

H₂O

اشرب على الأقل ٨ أكواب من الماء يومياً

يزيد معدل التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يؤدي لإنقاص الوزن

يحافظ على صحة الجهاز الهضمي ويقلل من الإمساك

يحسن حركة المفاصل ومرونة الجسم

يحافظ على صحة الكلى ويساهم في طرد السموم والفضلات من الجسم