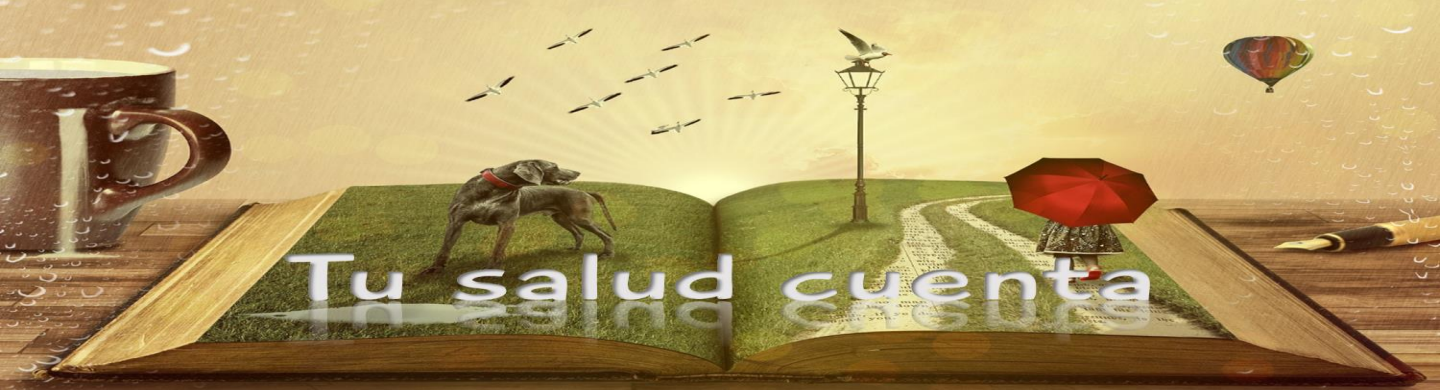


EL PRIMER ELEMENTO PARA LA BUENA SALUD ES EL AGUA AMIGA



Autora: Carmen Ferrer Arnedo

Tu Salud cuenta



El primer elemento para la buena salud es el agua amiga

No hay nada mejor que un buen vaso de agua, esta es una recomendación de la Bruja Hoja y de todos los seres preocupados por la salud del planeta y sus habitantes.

El agua es una amiga porque mantiene la piel hidratada y sin arrugas.

El agua es una amiga que nos ayuda a ir al baño todos los días.

El agua es una amiga que nos refresca cuando hace calor y que en infusión caliente nos reconforta cuando hace frío.

El agua es una amiga que nos mantiene limpios cuando sudamos.

El agua es la amiga que nos ayuda a cocinar los alimentos de manera sana.

El agua es un medio para divertirnos, nadamos en ella y también nos sirve para relajarnos, es sin duda nuestra amiga.

El agua también nos cuida cuando estamos malitos y tenemos fiebre, porque ella fresquita nos ayuda a bajarla.

El agua alimenta a las plantas y limpia las ciudades de la contaminación cuando cae en forma de lluvia.

El agua no sabe, no huele y no tiene color y sin embargo es muy bella, es "super importante" para los seres vivos,

Es el diamante que brilla, nos conforta, nos cuida y es por eso que tiene para nosotros tanto valor como el de una gran amiga.