

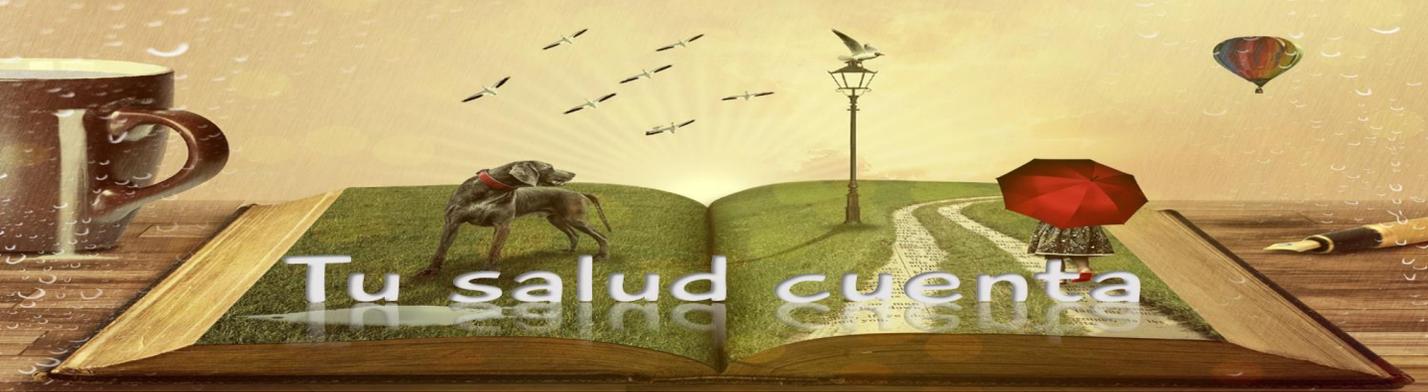


EL PRIMER ELEMENTO PARA LA BUENA SALUD ES EL AGUA AMIGA



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.