

HIDRATACIÓN SALUDABLE

*para Cuerpo y
Mente*

10 recetas para
refrescar tus días y
nutrir tu cuerpo



LA IMPORTANCIA VITAL *del Agua*

En este e-book, vamos a explorar la esencia holística de la hidratación, comprendiendo sus beneficios desde el punto de vista biológico y holístico. Descubriremos cómo transformar la experiencia de beber agua a través de aguas saborizadas y licuados que no solo nutren el cuerpo, sino que también alimentan la mente y el espíritu.

LA IMPORTANCIA VITAL *del Agua*

LA IMPORTANCIA BIOLÓGICA DEL AGUA

Desde el punto de vista biológico, el agua es esencial para la supervivencia. Algunas de las funciones del agua son: participar en la regulación de la temperatura corporal, el transporte de nutrientes, la lubricación de las articulaciones y la eliminación de desechos. La hidratación adecuada es clave para mantener el equilibrio homeostático del cuerpo.

HIDRATACIÓN PARA EL BIENESTAR INTEGRAL

Desde la perspectiva holística, entendemos que la hidratación va más allá de satisfacer las necesidades físicas. La conexión mente-cuerpo-espiritual se ve beneficiada por el agua, ya que promueve la claridad mental, la paz interior y la vitalidad espiritual. La hidratación holística busca equilibrar todos los aspectos de nuestro ser.



AGUAS SABORIZADAS PARA

Despertar los Sentidos



@lic.antonelladuretti

Elige a tu gusto

4 opciones refrescantes

1.Cítrico Revitalizante: Rodajas de Limón y Naranja y hojas de Menta

Propiedades: Estimula el sistema inmunológico y refresca la mente.

2.Antioxidante Delicioso: Frutos rojos y Albahaca

Propiedades: Rico en antioxidantes para una piel radiante y una mente alerta.

3.Calma Herbal: Rodajas de Pepino y ramitas de Lavanda

Propiedades: Calma los nervios y promueve la relajación.

4.Energía Tropical: Rodajas de Ananá y hojas de Menta

Propiedades: Aporta energía natural y ayuda en la digestión.

INSTRUCCIONES

- En una jarra de 1 lt agrega agua potable fresca, hielo (opcional) y las frutas y hierbas según el agua saborizada que desees hacer.
- Servir en vasos y listo. ¡Ahora a disfrutar!

LICUADOS PARA *Nutrir Cuerpo y Alma*



@lic.antonelladuretti

Elige a tu gusto

10 opciones refrescantes

INGREDIENTES

- 1.Despertar Vital:** Plátano, Espinacas y Leche de Almendras
 - Propiedades: Aporta vitalidad y nutrientes esenciales.
- 2.Renovación Dorada:** Mango, Zanahoria y Yogur Natural
 - Propiedades: Renueva la energía y fortalece la piel.
- 3.Paz Interior:** Manzana, Pepino, Menta y Agua
 - Propiedades: Calma la mente y favorece la digestión.
- 4.Selva Vibrante:** Ananá, Banana y leche de coco (u otra)
 - Propiedades: Energiza y conecta con la naturaleza interior.

INSTRUCCIONES

- En la licuadora agregar agua, hielo los ingredientes del licuado a elección y licuar hasta que el hielo quede granizado.
- Servir en vasos y listo. ¡Ahora a disfrutar!

LICUADOS PARA *Nutrir Cuerpo y Alma*



 @lic.antonelladuretti

Elige a tu gusto

10 opciones refrescantes

INGREDIENTES

1.Crepúsculo Sereno: Arándanos, Lavanda y Leche de Coco (u otra)

- Propiedades: Calma la mente y prepara para el descanso.

2.Noche Nutritiva: Cereza, Almendras y Leche de Coco (u otra)

- Propiedades: Nutre y prepara para un sueño reparador.

INSTRUCCIONES

- En la licuadora agregar agua, hielo los ingredientes del licuado a elección y licuar hasta que el hielo quede granizado.
- Servir en vasos y listo. ¡Ahora a disfrutar!