

# 1

per la salute

# moses

**sei buoni motivi** per conoscerlo, desiderarlo, installarlo, usarlo, apprezzarlo e consigliarlo.

Proprio come l'aria, anche l'acqua fa parte degli elementi indispensabili per la nostra vita e il nostro benessere: tutte le forme di vita hanno preso origine dall'acqua e **tutti gli esseri viventi sono fatti in gran parte di acqua.**

L'uomo non può vivere senza acqua il peso del suo corpo è costituito all'incirca per il 55% negli adulti e nel 75% nei neonati da questa importante molecola che interviene in tutti i processi vitali: dalla riproduzione alle reazioni che avvengono all'interno di ogni singola cellula.

*Una corretta idratazione rappresenta la condizione essenziale per potersi mantenere in forma.*

Non bere acqua in giusta quantità causa vari problemi legati alla disidratazione in quanto il nostro corpo non dispone di alcun mezzo per immagazzinarla.



Per contro **eliminiamo ogni giorno all'incirca 2,5 lt.** di acqua con la traspirazione le urine e la respirazione. L'acqua serve inoltre come lubrificante nei movimenti delle articolazioni, nel cervello dove una sua mancanza provoca depressione e sindrome di fatica, nella gravidanza dove aiuta a trasportare i nutrienti attraverso il sangue del bambino ed è essenziale per una buona produzione di latte, migliora la



nutrizione della pelle, migliora le condizioni cardiocircolatorie, riduce il senso di fatica ed aiuta la digestione.

Poiché **l'acqua non contiene calorie**, essa attenua gli stimoli dell'appetito e consente al corpo di metabolizzare più efficientemente i grassi, tonificando i muscoli poiché questi hanno bisogno di acqua per contrarsi.

*L'acqua soddisfa la sete senza calorie, senza grassi e senza colesterolo*

...naturalmente vista l'importanza delle molteplici funzioni vitali in cui entra a far parte deve essere di ottima qualità, pura, gradevole e, al fine di una buona idratazione, normalmente è preferibile che l'acqua sia leggera, ossia con un basso contenuto salino.

L'acqua pura è la bevanda con il maggiore **potere idratante**, ed allora per non pensarci più, scegli come amico **moses+**.



[www.euroacqua.it](http://www.euroacqua.it)