



Νερό. Το Μυστικό της Νιότης



Το νερό κάνει το δέρμα σας να είναι και να δείχνει πιο νέο και σφριγηλό, αποβάλλει τις τοξίνες, σας βοηθά να χάνετε βάρος πιο εύκολα με σωστή και γρήγορη χώνεψη, αφού πρώτα μειώνει και την αίσθηση της πείνας.

Με τη σωστή ποσότητα νερού, θα αισθανθείτε πολλά χρόνια νεότερη. Για αυτό παρακάτω θα δούμε κάποιες συμβουλές, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να καταναλώνετε σωστά και χωρίς σπατάλες την ημερίσια ποσότητα νερού:

- A.** Προσπαθείστε να πίνετε μικρές ποσότητες νερού, θα σας βοηθήσει ώστε να μην φουσκώνει το στομάχι σας
- B.** Να έχετε πάντα μαζί σας ένα μπουκαλάκι νερό, στο γραφείο, στο αυτοκίνητο, στην κρεβατοκάμαρα

Γ. Προσθέστε σε κάθε ποτήρι σας, εάν είναι αρεστό και δυνατό, μία φέτα λεμονιού

Δ. Παραγγείλτε νερό με κάθε γεύμα

Όμως μόνο το 3% του νερού που υπάρχει στον πλανήτη μας είναι πόσιμο. Και μόνο το 1% διαθέσιμο. Είναι λοιπόν σημαντικό, όπως φροντίζουμε τον εαυτό μας, να φροντίσουμε και για τη διαφύλαξη του νερού. Μόνο αν προσέξουμε, μπορούμε να είμαστε σίγουροι πως δεν θα το στερηθούμε στο μέλλον.

Η Coca - Cola Τρία Έψιλον και η Coca - Cola με το πρόγραμμα «Αποστολή Νερό» σας προτρέπει να φροντίσετε τον εαυτό σας και να δείξετε την ίδια φροντίδα και ευαισθησία για την εξοικονόμηση του πολύτιμου αυτού αγαθού.



Coca-Cola Τρία Έψιλον

Coca-Cola

Τα λόγια δεν ξεδιψάνε **οι πράξεις ναι!**