

Bebe agua durante la jornada laboral

¿Por qué es importante?

Además de ser un elemento fundamental para llevar una dieta sana y saludable, beber agua favorece la hidratación, mejora la concentración, el rendimiento cognitivo y el humor.

Reduce la fatiga y alivia los dolores de cabeza asociados a la pérdida de niveles de hidratación.

Ayuda a perder peso acelerando el metabolismo, además de reducir el riesgo de problemas cardíacos y mejorar el sistema inmunológico.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

confemetal