

# CAMPANHA BEBA ÁGUA E TOME ATITUDE!

## 10 SINAIS QUE VOCÊ ESTÁ BEBENDO POUCA ÁGUA



Tenha uma atitude consciente! Utilize o mesmo copo ao longo do dia! Se possível traga seu copo, caneca ou garrafinha!

### BENEFÍCIOS

- Lubrifica os olhos;
- Melhora o humor;
- Hidrata a pele;
- Elimina toxinas;
- Ajuda a diminuir inchaços;
- Regula temperatura;
- Melhora o funcionamento do cérebro.

### VOCÊ SABIA?

- 2 copos de água após acordar ajuda a ativar os órgãos internos.
- 1 copo de água 30 minutos antes da refeição ajuda na digestão.
- 1 copo de água antes do banho ajuda a baixar a pressão sanguínea.
- 1 copo de água antes de dormir previne derrames e ataque cardíaco.

#### Organização:

- Coordenação do RU
- Divisão de Saúde e Qualidade de Vida do Estudante



**PRAE**

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis