

Beber

El Ave Fénix



Capítulo 1



Beber.- 15/11/2017

Beber es bueno o malo las dos cosas puede ser Depende de la bebida que te vayas a beber

Te puede beneficiar te puede perjudicar en los siguientes ejemplos te lo voy a explicar

Si lo que bebes es agua se suele recomendar que sean ocho vasos diarios 2/3 litros en total

Los batidos o los zumos de fruta deben de ser naturales y no de los industriales

Con bebidas refrescantes cuidado debes tener contienen bastante azúcar y peso vas a coger

Si estas contienen alcohol y es con moderación puede ser aconsejable es una buena opción

Si las que tiene alcohol te pasas en la cantidad problemas, y quizás graves te pueden ocasionar

En la comida un vinito se puede recomendar y una o dos cervezas al día puedes tomar

Si tomas más cantidad de todo lo anterior procura que sea agua y no refrescos ni alcohol

Seguidamente hay datos que es bueno conocer buenos datos de salud que he sacado de internet

