

HIDRATAÇÃO

não é simplesmente beber água — é nutrir suas células e a complexa rede de fluidos e minerais do corpo. Eletrólitos como sódio, potássio e magnésio ajudam a regular o movimento da água para dentro e para fora das células, o que, por sua vez, possibilita a comunicação celular, a condução dos impulsos nervosos e a contração muscular. Quando o equilíbrio dos eletrólitos é comprometido, mesmo células aparentemente bem hidratadas podem ter dificuldade em funcionar, afetando o desempenho muscular, a recuperação e a vitalidade como um todo. A água também atua como o meio de transporte funcional do corpo, transportando nutrientes e resíduos. Ela auxilia na regulação da temperatura corporal e na circulação, lubrifica as articulações, contribui para a digestão e ajuda a manter o equilíbrio fisiológico interno (ácido-base). Portanto, beber água é fundamental!

CONEXÃO COM A NATUREZA



Estar em contato direto com a superfície da Terra - solo, grama ou areia - tem efeitos mensuráveis na nossa saúde. Pesquisas recentes mostram mudanças significativas nos níveis de cortisol (hormônio do estresse), na variação dos batimentos cardíacos, e na presença de indicadores de inflamação no sangue quando o nosso corpo está eletricamente conectado com a Terra. Essa é uma das coisas mais simples que podemos fazer pela nossa saúde. Andar descalço não custa nada e pode te deixar mais forte e saudável.

com **PEQUENAS COISAS
GRANDE IMPACTO**



Cuidar de Si



**Cuidar do
Planeta**