

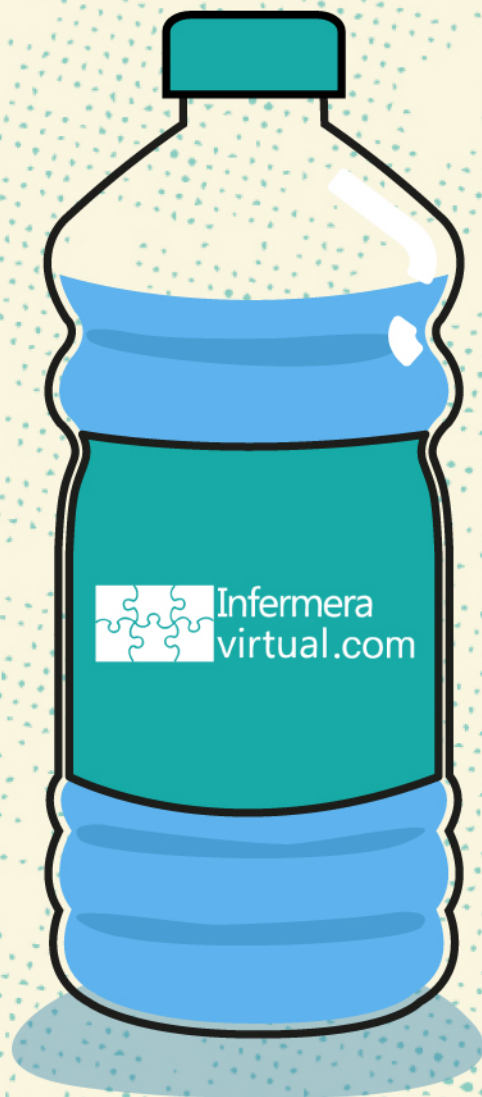
# Què beure per mantenir-te hidratada?



Els refrescos amb gas o els sucus industrials aporten una quantitat de sucres elevada sense subministrar cap nutrient essencial.



Evita les begudes alcohòliques, ja que, entre altres motius, deshidraten.



Si notes molt cansament, pot ser degut a la manca d'electròlits, pren plàtan, taronja, fruita seca o làctics per recuperar-te.



Els sucus naturals, les infusions, el te, els brous vegetals, a més d'aportar líquids, subministren altres nutrients.



És necessari mantenir-se hidratada, preferentment amb aigua, tot i que també poden servir altres líquids.



Pots provar de fer begudes saludables a casa amb les vídeo receptes del nostre canal de YouTube!

[youtube.com/infermeravirtual](https://youtube.com/infermeravirtual)