



PREVENÇÃO

Passo a passo para seu rim ficar novo de novo

Você sabia que o nosso corpo é composto por **70% de água**? E nunca pode ser menos do que isso. Não importa quantos anos você tem, sua idade ou seu sexo. A água tem a função de manter o funcionamento perfeito do organismo – da respiração ao controle da temperatura corporal.

É aí que está a importância dos rins. Eles filtram resíduos líquidos dispensados pelo corpo, equilibrando a quantidade de ácidos e sais minerais necessários, e controlam a pressão sanguínea.

Quer evitar problemas nos rins? Siga esse passo a passo:



- **Beba, em média, 2 litros de água por dia.**

É basicamente assim que você evitará problemas relacionados à desidratação.

Além disso mantenha outros hábitos saudáveis, como:

- Evite excesso de gordura, sal, sódio e açúcar;
- Realize atividades físicas regularmente;
- Evite cigarros e bebidas alcoólicas;
- Somente utilize medicamentos sob supervisão médica.

Mantendo equilíbrio no consumo de água e o bom senso nas escolhas alimentares, o seu rim estará sempre novo de novo!

Em caso de dúvidas, lembre-se de procurar orientação médica.



Este é um comunicado de propriedade criativa e intelectual da D'Or Consultoria. Fonte: Gestão de Saúde D'Or Consultoria e Ministério da Saúde. 2018 © Todos os direitos reservados.