






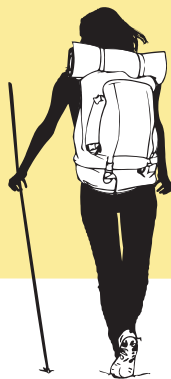


Aprender a hidratarse cando facemos exercicio!

-  Transporta e favorece a absorción de nutrientes para manter un **rendemento óptimo**.
-  Axuda a manter a **concentración e rendemento físico**.
-  Transporta **hemoglobina**, que contén osíxeno fundamental para o **bo funcionamento dos músculos**.
-  Regula a **temperatura corporal**, absorbendo a calor e liberándoa por medio da transpiración.
-  Favorece a **regulación da presión arterial**.
-  Axuda a **lubricar as articulacións, ligamentos, cartilaxe...**
-  Favorece a **eliminación de toxinas e outros restos do organismo**.

Debes inxerir medio litro de auga 1 ou 2 horas antes de facer exercicio, entre 600 ml e 1 litro por cada hora de exercicio e ao redor de 1,5 litros ao rematar a **actividade** por cada quilo de peso perdido. E debes beber medio litro adicional por cada **grao de temperatura superior aos 38 °C**.



AGAMIN
Asociación Galega de Empresas de Envasado de Auga Mineral Natural

 **CLÚSTER DA AUGA**
Mineral e Termal de Galicia

 **Aneabe**

 **XUNTA DE GALICIA** *galicia*
o bo camiño



Coidar o Camiño,
responsabilidade de todos

Non os abandones en calquera lugar
**Deposítaos no
contedor amarelo**



Cando remates de usar a túa botella
de Agua Mineral...



Asegúrate de que está
completamente baleira



Comprínea
ao máximo



Cérraa
e ponlle o tapón



Deposítaa no
contedor amarelo

Recurso *Renovable*

A Agua Mineral Natural procede de
acuíferos subterráneos protexidos
de calquera contaminación

Propiedades do envase



SEGURO: protexe a pureza orixinal da auga e mantén inalterable a súa composición mineral. O precinto de seguridade do tapón asegura a calidade do produto.



RESISTENTE: composición sólida, practicamente irrompible.



RECICLABLE: 100% reciclable.



TRANSPARENTE: permite ver o seu contido e ser etiquetado para así coñecer a súa orixe, composición, data de consumo preferente...



LIXEIRO: o uso eficiente dos materiais facilita o transporte e reduce a pegada de carbono.

