

LA BEGUDA PERFECTE PER HIDRATAR-TE A L'ESTIU

T'avorreix l'aigua o no saps què beure quan vas a prendre alguna cosa que no contingui calories, sigui saludable pel teu organisme i alhora et refresqui de la calor?

Et presento **L'AIGUA de COCO**



L'aigua de coco és el líquid que es troba de manera natural a dins dels cocos joves (en madurar, aquesta part és el que coneixem com la "carn" de coco).

BENEFICIS DE L'AIGUA DE COCO

- És una beguda molt **refrescant** per l'organisme.
- No conté sucres afegits (només inclou els de l'aliment en si) i és baixa en greixos. No és una beguda calòrica.
- **Conté electròlits els quals la fa ideal per a esportistes**, té una gran quantitat de sodi i potassi (imprescindibles per assegurar la contractilitat del múscul esquelètic, el manteniment de l'equilibri electrolític i l'excitabilitat del sistema nerviós), i menys quantitat de magnesi, fòsfor i calci (tots ells ajuden a reomplir els electròlits perduts durant un partit o entrenament).

És apte per a persones veganes i vegetarianes, i no conté gluten ni lactosa.

COM PODEM TRIAR UNA BONA AIGUA DE COCO?

La millor opció seria beure aigua de coco acabada d'extreure del fruit, però sabem que és complicat aconseguir cocos frescos al nostre país. Així que haurem de consumir la beguda envasada. A l'hora de triar-la haurem de tenir en compte que:

- **No contingui sucres afegits**. El coco ja té sucres naturals.
- Que **no contingui additius**, com ara conservants o colorants.
- Que sigui **ecològica** per garantir la màxima qualitat del producte final.