**Cuerpo sano, mente clara: la clave está en la hidratación**

**Ciudad de México, mayo 2025.–** En la rutina diaria, entre el trabajo, las prisas y las obligaciones, hay un gesto tan simple como esencial que solemos pasar por alto: tomar agua. La hidratación no es solo una recomendación médica ni una moda del bienestar: es una necesidad vital que impacta directamente en nuestra capacidad para funcionar, concentrarnos y mantenernos activas. Desde la energía que necesitamos para iniciar el día hasta la claridad mental para tomar decisiones, hidratarnos es un paso clave para realizar nuestras actividades cotidianas con bienestar.

Beber agua de forma regular podría generar beneficios importantes para el bienestar físico y mental. Algunos de estos posibles beneficios incluyen:

* Contribuir a una mejor digestión y apoyar el funcionamiento renal.
* Ayudar a mejorar la concentración, el estado de ánimo y la claridad mental.
* Aportar a una piel más fresca, luminosa y elástica.
* Disminuir la probabilidad de dolores de cabeza y fatiga asociados a la deshidratación.
* Ayudar a mantener el equilibrio natural de electrolitos necesarios para el sistema nervioso y muscular.

En este camino hacia una hidratación más consciente, elegir una fuente confiable y balanceada es fundamental. Bonafont, con su composición única de minerales y electrolitos, es una opción práctica y natural que se adapta a las necesidades del día a día y se convierte en una excelente alternativa para quienes buscan integrar el hábito de hidratarse en su rutina de forma constante.

En esta temporada de calor, retomar el hábito de consumir al menos 2 litros de agua natural al día es una decisión poderosa. Es elegir lo esencial, lo que nos ayuda a reconectar con nuestra salud y bienestar desde adentro.

Porque beber agua no solo es un hábito: es un acto de cuidado personal.

**Bonafont, naturalmente poderosa.**

@bonafontmx

#NaturalmentePoderosa

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Acerca de Bonafont®

Bonafont® pertenece a Grupo Danone, uno de los principales productores de alimentos y bebidas saludables a nivel mundial. Tiene 30 años en el mercado mexicano siendo la marca pionera en promover una cultura de hidratación saludable a través del consumo de agua simple. Su misión es mejorar la calidad de vida de los mexicanos a través de sus propuestas de hidratación saludable de manera sustentable. Todas sus plantas operan con los más altos estándares de calidad e inocuidad y cuentan con la certificación FSCC 22000. Bonafont® cuenta con la certificación de la NSF, organismo internacional no gubernamental con más de 85 años de experiencia en la salud pública y la protección del ambiente, líder en desarrollo de estándares de calidad, certificaciones de productores y educación, así como gerencia de riesgo para la salud y seguridad.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Contactos de Prensa

Karen Rosales

[karen.rosales@bandofinsiders.com](mailto:karen.rosales@bandofinsiders.com)

55 2328 0946

Kim Fernández

kfernandez@bandofinsiders.com

55 7367 8069