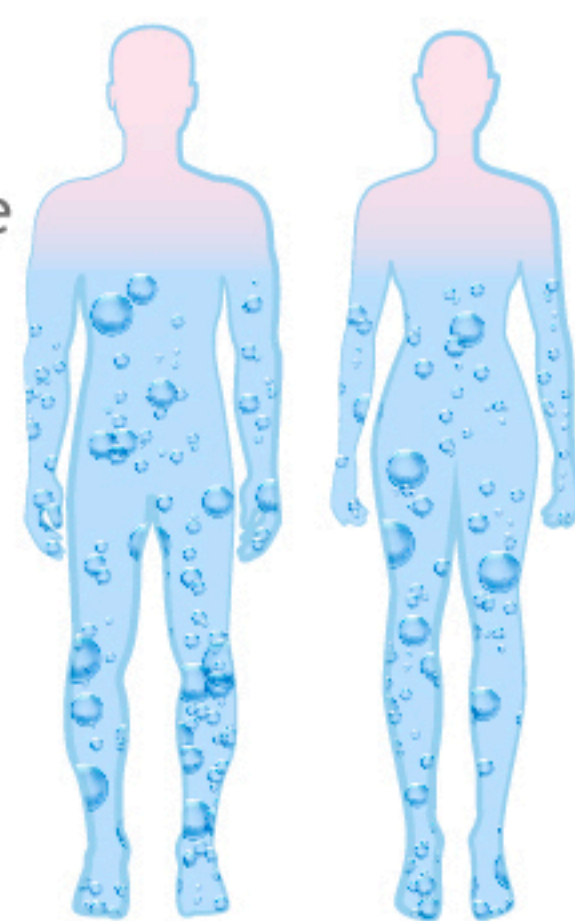


TIPS PARA AYUDARTE A BEBER MÁS AGUA DURANTE EL DÍA

Sabías que...? Aproximadamente, **dos terceras partes de nuestro organismo son agua**, porcentaje que varía dependiendo de la edad, de la persona y del estado de salud en que se encuentre.



Expulsamos aproximadamente **2 litros de agua al día**¹, por eso es tan importante beber agua con frecuencia, y volver a rehidratarnos para que nuestro cuerpo funcione a pleno rendimiento!
Aquí tienes 5 tips que te ayudarán a beber más agua durante el día.

5 TIPS PARA ACORDARTE DE BEBER DURANTE EL DÍA:



Deja un Post-it encima de tu escritorio o portátil que te recuerde que tienes que beber agua.



Hay algunas apps que te sirven de recordatorio, y si no te convence ninguna, ponte una alarma cada hora para acordarte.



Utiliza algunas actividades rutinarias como desencadenante para beber agua, como por ejemplo, cada vez que vayas al baño o cada vez que te llamen por teléfono.



Lleva siempre el agua contigo, en una botella o cantimplora. Si la tienes a mano, harás que la ingesta sea inminente.



Si te propones el reto de beber más agua durante el día con un familiar o compañero del trabajo, podéis jugar a algún juego que os incite a beber más: Anotad los vasos de agua que vais bebiendo durante el día en un tablero. ¡Quien tenga más vasos anotados al final de la tarde gana!

Recuerda que la mejor forma de hidratarse es con agua, y que también podemos consumirla tomando ciertos alimentos como la fruta o la verdura. Bebe agua antes, durante y después de cada comida¹.



Si el problema no es que no te acuerdes, sino que te suele costar beber agua o te da pereza, siempre puedes darle sabor para hacerlo más apetecible y divertido! ¿Cómo?:



Descubre las **deliciosas aguas aromatizadas** con frutas o plantas frescas.

Elabora **limonada casera** con agua, el jugo de limón y menta fresca.

Si te gustan más las bebidas calientes, prueba a hacerte **tés o infusiones**.



COLOCA EL AGUA EN ALGÚN RECIPIENTE ORIGINAL. ¡PUEDE QUE TE DEN MÁS GANAS DE TOMARLA!

1. Guía de hidratación: “La importancia de una correcta hidratación para alcanzar un estilo de vida saludable”. Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS). 2018. [Internet]. [Consultado 20 Ago 2019]. Disponible en: <http://institutoaguaysalud.es/wp-content/uploads/2018/06/Gui%C3%81a-de-Hidratacio%C3%81n-final-RD.pdf>