

El poder del agua

La recomendación general es beber la mitad de su peso corporal en onzas de agua cada día. Por ejemplo, si pesa 150 libras, su meta sería aproximadamente 75 onzas de agua.*

Durante las próximas seis semanas, **su meta es mantenerse hidratado**. Además de beber agua, ¡comer frutas y verduras ayuda a mantenerse hidratado sin añadir muchas calorías!

Mantenerse hidratado ayuda a que su cuerpo y cerebro funcionen de la mejor manera.

Algunas formas en que el agua ayuda:

- Regula la temperatura corporal
- Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro
- Impulsa el metabolismo
- Ayuda a que las articulaciones se muevan con facilidad
- Ayuda a los riñones y al hígado a eliminar desechos del cuerpo
- Mantiene el tránsito intestinal

*www.webmd.com/diet/drink-more-water-tips

Semana 1

Lleve un registro de cuánta agua bebe cada día

D	L	M	M	J	V	S
oz	oz	oz	oz	oz	oz	oz

Semana 2

Coma 3 porciones de frutas cada día

	D	L	M	M	J	V	S
Número de porciones de fruta							

Semana 3

Coma 3 porciones de verduras cada día

	D	L	M	M	J	V	S
Número de porciones de verduras							



Puntos extra

- Lleve consigo una botella de agua
- Beba agua con cada comida
- Agregue sabor natural a su agua una vez al día (limón, lima, pepino o bayas)
- Coma sandía, melón, fresas y naranjas como bocadillos
- Coma apio, pepino, rábano y zanahorias como bocadillos
- Consuma de 5 a 9 porciones de frutas y verduras cada día

Semana 4

Beba un vaso de agua durante la primera hora después de despertarse

	D	L	M	M	J	V	S
Hora en que se despertó							
Hora en que terminó un vaso de agua							

Semana 5

Reemplace una vez al día refrescos, café, jugos o bebidas energéticas por agua

	D	L	M	M	J	V	S
Bebida sustituida							

Semana 6

Intente beber cada día la mitad de su peso corporal en onzas de agua

D	L	M	M	J	V	S
oz	oz	oz	oz	oz	oz	oz