



Motivadores
Mensuales

Enero
2024

Más Agua



Objetivo:

¡Toma 8 vasos de agua al día!

¡Usa el calendario para llevar un registro y emplea los consejos que te damos para ayudarte a alcanzar tu objetivo!

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Consejos para mantenerte hidratado:

- Pide agua cuando comas en restaurante
- Lleva una botella de agua reutilizable todo el tiempo
- Acompaña otras bebidas con un vaso de agua
- Toma un vaso de agua a primera hora de la mañana
- Toma un vaso de agua antes de toda comida o refrigerio
- Prepara una infusión con frutas, vegetales y hierbas