

VIERNES 19

TRUCOS PARA ESTAR MÁS HIDRATADO

TE DEJAMOS UNA SERIE DE RECOMENDACIONES PARA QUE INCLUYAS EN TUS NUEVOS HÁBITOS SALUDABLES

- ✓ **EVITA EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS** TIENE UN EFECTO DIURÉTICO AL SER UN TÓXICO QUE NUESTRO ORGANISMO PRIORIZA ELIMINAR
- ✓ **DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL**
- ✓ **EVITA EL CONSUMO DE REFRESCOS, ISOTÓNICAS Y BEBIDAS SABORIZADAS INDUSTRIALES**

TRUQUITOS PARA BEBER MÁS AGUA

- ✓ **AÑADE TROCITOS DE FRUTAS O VERDURAS AL AGUA** (COMO, POR EJEMPLO, RODAJAS DE PEPINO, LIMÓN O FRESAS) PARA DARLE SABOR Y TENLA FRESQUITA EN LA NEVERA. ¡OJO, NO AÑADAS AZCAR!
- ✓ OCASIONALMENTE Y AUNQUE TIENE MÁS SODIO, **PUEDES BEBER AGUA CON GAS, HIELO Y LIMÓN**
- ✓ PREPÁRATE **UN CALDO CON VERDURAS Y TENLO SIEMPRE EN LA NEVERA**. PUEDES HACERLO CON ZANAHORIA, APIO, PUERRO, CEBOLLA... INTENTA AÑADIR POCA O NADA DE SAL. PUEDES TOMAR UN VASITO CALIENTE EN LAS COMIDAS PRINCIPALES.
- ✓ **TOMA INFUSIONES SIN ENDULZAR**. HAY DE MÚLTIPLES SABORES: FRUTOS ROJOS, MENTA, ESPECIAS, ANÍS, JENGIBRE...

