

CONSEJOS PARA INCREMENTAR SU CONSUMO DE AGUA GRADUALMENTE

Si usted no está acostumbrada a beber suficiente agua, es posible que le sea difícil beber ocho vasos de agua diariamente de un día para otro. El truco está en incrementar la cantidad de agua que bebe gradualmente. Beber más agua es fácil si sigue estos simples consejos que le ayudarán a acordarse de tomar agua y a alcanzar su meta. Este programa está diseñado para brindarle apoyo a lo largo de su trayectoria hacia su meta de beber más agua.

Recuerde que es importante que comience a beber más agua para mantener su salud y la de su bebé. La cantidad de agua que usted necesita beber depende de su peso. Mientras más pese, más agua necesita su cuerpo. Si usted tiene sobrepeso, entonces debe beber más agua para mantenerse hidratada.

CÓMO EMPEZAR:

1. Mida cuanta agua bebe en un día común y corriente.
2. Lleve un registro de la cantidad de agua que bebe durante toda una semana.
3. Beba una taza o vaso adicional de agua semanalmente hasta que alcance su meta.

CONSEJO DE LA SEMANA

- No se preocupe si de momento no está bebiendo suficiente agua. Nunca es demasiado tarde para empezar.
- Si aumenta gradualmente la cantidad de agua que bebe, usted podrá alcanzar su meta para beber más agua.



A CONTINUACIÓN LE DAMOS UNA SERIE DE CONSEJOS EXTRAS PARA AYUDARLE A INCREMENTAR SU CONSUMO DE AGUA:

- Siempre tenga agua a la mano - utilice una botella de agua que pueda cargar consigo a donde vaya, ya sea dentro de su casa, en el trabajo, o dentro de su auto. El tener su botella de agua siempre a la mano le recordará que debe beber agua a lo largo del día.
- Póngase recordatorios que le faciliten acordarse de beber agua - ponga una alarma en su teléfono o en su reloj para acordarse a qué hora tiene que terminarse su vaso o su botella de agua y cuando es hora de rellenarla.
- ¡Póngale sabor! Agréguele rebanadas de limón amarillo, limón verde, pepino, o sandía a su agua, o beba agua con gas o agua carbonatada. Visite el módulo de Recetas de Agua para obtener más ideas.
-

- Beba agua extra cuando haga ejercicio.
- ¡Involucre a su familia! Anime a su familia a beber más agua. Ponga una jarra o botellas de agua en su refrigerador. Usted es la primera maestra de su bebé, ¡póngale un buen ejemplo!

Después de que usted logre incrementar la cantidad de agua que bebe, es posible que le fastidie la sensación de tener que ir al baño a orinar tan frecuentemente. No se desanime. Le va tomar tiempo a su cuerpo acostumbrarse a este cambio. Después de un par de semanas de beber más agua, su vejiga aprenderá a regularse mejor y no tendrá necesidad de orinar tan seguido. Si incrementa su consumo de agua gradualmente, le dará tiempo a su cuerpo de ajustarse a este cambio y la micción frecuente no será un problema para usted.

RECETA DE LA SEMANA

AGUA CON DURAZNO Y VAINILLA

- 6 Tazas de agua
- 6 Duraznos deshuesados en rebanadas
- 2 Semillas de vainilla machacadas



Modo de Preparación:

1. Agregue todos los ingredientes en una jarra grande.
2. Machaque los ingredientes levemente con un cucharón de madera y mézclelos.
3. Para obtener mejores resultados, deje reposar la mezcla en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas antes de beber.

RECURSOS:

MÁS DE 46 RAZONES PARA BEBER MÁS AGUA

mejorconsalud.com/mas-de-46-razones-para-beber-mas-agua/

CÓMO BEBER MÁS AGUA CADA DÍA

es.wikihow.com/beber-m%C3%A1s-agua-cada-d%C3%ADa

APLICACIONES:

RECUERDA BEBER AGUA

play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=es

<https://itunes.apple.com/us/app/aqualert-recordatorio-beber/id952835359?l=es&mt=8>

VIDEOS:

youtube.com/watch?v=xxdnskhrAc4

youtube.com/watch?v=lqC6eVRCUh0

youtube.com/watch?v=4xm8A8d-aJs

youtube.com/watch?v=hWTYxgBh1WE