

Desafío de 30 días de beber agua



Mantenerse hidratado es importante y es una de las mejores cosas que puede hacer por su cuerpo.

La misión de este reto es simple: tratar de **beber un vaso de agua más de lo que bebería normalmente**, cada día durante 30 días consecutivos. No pasa nada si olvida hacerlo algunos días, simplemente haga su mejor esfuerzo.

¿Listo para empezar? ¡Es hora de hidratarse!

Exención de responsabilidad:

Si se le ha diagnosticado **enfermedad renal crónica** o **insuficiencia cardíaca**, sus requerimientos de agua pueden ser diferentes a los de la mayoría. Consulte con su proveedor de atención médica antes de cambiar su dieta o consumo de agua.

 Marque todos los días en los que tomó al menos un vaso de agua adicional. Haga clic en las casillas del lado izquierdo de cada día o imprima esta guía y complétela a mano.



Una guía general para mantenerse hidratado es **tomar 3 litros (alrededor de 12 vasos) de agua al día**. Esto puede variar según su peso, la cantidad de actividad o cualquier afección crónica que pueda tener. Pero no se preocupe si todavía no toma esa cantidad. Haga un esfuerzo gradual y tome solo un vaso adicional por ahora.



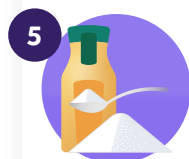
Entonces, ¿por qué quiere beber más agua? ¿Para tener más energía? ¿Promover la pérdida de peso? ¿Ayudar a su digestión? ¿Mantenerse hidratado para hacer ejercicio? Sea cual sea su motivo, **escríbalo** para recordar su motivación.



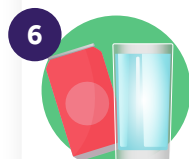
Empiece de forma sencilla. Consulte nuestro artículo sobre cómo puede **hacer que el agua sea la opción más fácil** manteniéndola cerca y en un lugar visible.



No improvise. Haga un plan. **Programe una alarma** en su teléfono o en su computadora como recordatorio para beber agua.



¿Cuánta azúcar bebe cada día? Este artículo le ayudará a saber **cuánta azúcar contienen algunas bebidas de consumo cotidiano**. ¡Es un buen argumento para reemplazar las bebidas azucaradas por agua!



Después del artículo de ayer, quizá se pregunte por qué es bueno reducir el consumo de azúcar. Aquí puede ver **por qué disminuir el consumo azúcar es beneficioso para el cuerpo**.

Desafío de 30 días de beber agua



7



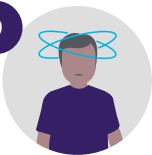
Tomar más agua no significa renunciar al sabor. Tenemos una sabrosa lista de **alternativas dulces a las bebidas azucaradas**, que incluye algunas deliciosas opciones de agua saborizada.

8



Salir a cenar es una gran excusa para tomar un vaso de agua adicional. Es gratis, es fácil y se lo traen sin que lo pida. Desafíese a **beberse el vaso completo antes de que llegue su comida**.

9



Sed excesiva, mareos, fatiga, orina oscura y orinar con menos frecuencia son **síntomas de deshidratación**. Si alguna vez nota alguno de estos síntomas, tome agua de inmediato.

10



¿Trabaja desde casa con más frecuencia estos días? Tenga a mano una botella de agua y llénela constantemente para agregar más pasos a su día. Encontrará **más consejos para el trabajo desde casa aquí**.

11



Las botellas de agua de plástico desechables son una gran molestia en la cocina y para el planeta. **Busque una botella de agua reutilizable de metal, vidrio o plástico sin BPA** que refleje su personalidad y se adapte a sus necesidades.

12



Lleve el agua con usted, incluso en trayectos largos. Pruebe a usar una **mochila de hidratación** cuando vaya de excursión, a correr o incluso a dar un paseo por el parque con los niños.

13



Llene un vaso con agua antes de acostarse y déjelo junto a la cama o en el baño. Podrá **beber un vaso lleno de agua a primera hora de la mañana**.

14



A veces nuestro cuerpo no diferencia el hambre de la sed. Aquí tiene algunas formas de **controlar los factores desencadenantes para evitar comer en exceso**, como beber agua primero cuando tenga un antojo de golosinas o refrigerios altos en calorías.

15



¡Hoy ha llegado a la mitad del reto! ¿Cómo le está yendo? **Anote qué tácticas le han funcionado hasta ahora** para ayudarlo a beber más agua. Siga agregando estrategias a esta lista a medida que descubra más formas de lograr tomar un vaso de agua adicional cada día.

Desafío de 30 días de beber agua



16



No espere hasta que tenga sed. **Tome agua durante todo el día** para estar siempre un paso adelante.

17



¿Está haciendo este reto solo? **Encuentre un "compañero de hidratación"** para que termine el reto con usted y le brinde ayuda para conservar la motivación y una actitud firme en su meta.

18



¿Tomar agua le parece aburrido? Cambie la **botella de agua cada día de la semana**. Los diferentes colores y formas pueden ayudar a mantener el entusiasmo durante el reto.

19



Recuerde **beber más en los días de calor**. Quizás no se sienta sudoroso, pero su cuerpo podría estar usando más agua para mantenerse fresco.

20



Trate de reemplazar un hábito perjudicial por uno saludable. Si está tratando de dejar de fumar, puede tomarse un vaso de agua con hielo en lugar de fumar un cigarrillo. Combine esta táctica con más **consejos para dejar la nicotina para siempre**.

21



Si le cuesta recordar beber agua, **pruebe agregarla a un hábito que ya tenga establecido**. Tome un vaso lleno justo después de cepillarse los dientes o apenas comience a trabajar. El autor S.J. Scott le llama a esta estrategia "Acumulación de hábitos" ¡y realmente funciona!

22



Lleve una botella de agua en el carro. Los trayectos al trabajo y los viajes largos son un buen momento para volver a hidratarse.

23



¿Qué tan pura es el agua corriente? Si tiene dudas, considere la posibilidad de adquirir un **filtro de agua** para purificar el agua potable.

24



¿Conoce el dicho "ojos que no ven, corazón que no siente"? ¡Pruebe hacer lo opuesto con el agua! **Mantenga una jarra o una botella de agua grande a la vista** para que recuerde beberla.

Desafío de 30 días de beber agua



25



En los vuelos largos, el cuerpo se puede deshidratar. **Cuando esté en un avión, comience con un poco de agua** antes de beber cualquier otro tipo de bebida.

26



Las vacaciones suelen ser oportunidades para salir de nuestras rutinas habituales, lo cual es estupendo, pero el cuerpo sigue necesitando agua. Si bebe alcohol, **alterne las bebidas alcohólicas con un vaso de agua** para mantenerse hidratado. Lea más consejos como este para no abandonar **sus metas de salud durante las vacaciones**.

27



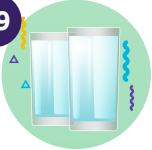
¿Se siente adicto al teléfono? **Ponga un vaso de agua en cualquier lugar donde suele tener el teléfono**. Esto lo ayudará a tomar el agua en vez de su teléfono. ¡Se gana o se gana!

28



Agregue un condimento más al reto. **El agua mineral o el agua carbonatada** pueden agregar más sabor y textura a lo que normalmente podría saber bastante soso.

29



¡Ya casi llega a la meta! Termine con impulso y beba un gran vaso de agua hoy y mañana. Piense en cómo se **recompensará a sí mismo** por completar este reto. ¿Un nuevo libro? ¿Un masaje? ¿Un juego? ¿Una nueva herramienta? Regálese algo divertido y sin calorías.

30



¡Felicitaciones, ha terminado el reto! **Guarde una lista** de las tácticas para beber más agua que le han funcionado. Puede seguir utilizándolas en el futuro para mantenerse hidratado durante todo el año.

Visite Teladoc.com

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

