

Cómo beber más agua



Así que está tratando de beber más agua fresca. ¡Excelente! Pero, ¿cómo elegir tomar agua cuando hay tantas opciones de bebidas azucaradas a tu alrededor?

Convierta su entorno en algo positivo para usted

Tal vez haya oido hablar de la "arquitectura de elección". La idea es sencilla: Hacer que las elecciones correctas sean las más fáciles. Mantenga las tentaciones fuera de la vista, fuera de la mente, y mantenga las opciones saludables al alcance de su mano.

¿Necesita algunas ideas para triunfar con opciones de bebidas fáciles? Aquí hay algunos trucos para comenzar:



Hacer que el agua esté más accesible

- Mantenga una jarra de agua en la barra de su cocina.
- Tenga una botella de agua lista en su coche.
- Mantenga otra botella de agua en su escritorio o sala de descanso.
- Configure una alerta en su teléfono o computadora de trabajo que le recuerde pasar por el dispensador de agua.



Hacer que las bebidas azucaradas sean más difíciles de conseguir

- Si tiene limonada, refresco o jugos de frutas, guárdelos en la parte trasera de su refrigerador.
- Guarde los jugos o mezclas de bebidas no perecederas en armarios apartados.
- Cambie un poco su ruta de traslado diario para evitar la cafetería habitual (y ese café con leche azucarado).
- Cuando vaya de compras, trate de evitar las bebidas con alto contenido de azúcar. Llene su carrito con opciones sin azúcar, como agua con gas saborizada y agua embotellada pura.

¿No es miembro de Teladoc Health? Teladoc Health ofrece apoyo para la diabetes, la presión arterial, el peso, la salud conductual y más. Vea si es elegible en teladochealth.com