

# Jak pić więcej wody?



- 1** Zbuduj nawyk wypicia pierwszej szklanki wody po przebudzeniu.
- 2** Przygotuj wodę smakową dodając ulubione owoce.
- 3** Zabierz butelkę wody do pracy i połóż w widocznym miejscu.



- 4** Wypijaj jedną szklankę wody do każdej kawy (małymi łykami).
- 5** Ogranicz słodzone napoje na korzyść wody z owocami.
- 6** Pamiętaj o wodzie między posiłkami. Ustal na przykład, że przed i po jedzeniu wypijać będziesz pół szklanki wody.



- 7** Jeśli nie pamiętasz o piciu wody, zainstaluj w telefonie aplikację, która przypomni o regularnym nawadnianiu.
- 8** Ostatnie pół szklanki wypij przed snem.
- 9** Pamiętaj, że herbata, smoothie i płynne posiłki (np. zupy to także forma nawodnienia).