PLAN DE HIDRATACIÓN DIARIA

Aumenta tu consumo de agua

almamatters
Lo importante vive en ti

Bienvenido a tu Plan de Hidratación Diaria 💧

Te felicito por empezar este pequeño pero importante cambio. Beber suficiente agua es esencial para que tu cuerpo y mente funcionen bien, y esta plantilla está diseñada para ayudarte a hacerlo de forma constante y sencilla.

¿Sabías que una leve deshidratación puede afectar tu energía y concentración?Estudios muestran que solo un 2% de deshidratación puede hacer que te sientas cansado, afectar tu memoria y reducir tu capacidad de concentración. Por eso, este plan te ayudará a mantenerte hidratado y a sentirte mejor cada día.
Aquí encontrarás todo lo necesario para hacer del agua una prioridad en tu día.

Este es tu momento para cuidar de ti y disfrutar de los beneficios de una buena hidratación.

¡Vamos a darle un sorbo al bienestar! 🍃

Instrucciones de Uso

Esta plantilla está diseñada para ayudarte a aumentar y llevar un seguimiento de tu consumo de agua de manera constante y efectiva. Usa este espacio para monitorear tu progreso diario y convertir la hidratación en un hábito que te haga sentir mejor cada día.

Escribe el mes

Al inicio de cada mes, escribe el nombre del mes en el espacio destinado. Esto te ayudará a llevar un registro organizado a lo largo del tiempo.

Avance Diario

Cada día que cumplas tu meta de hidratación (ya sea en litros, vasos o botellas), márcalo en el cuadro correspondiente. Esto puede ser con un check, una palomita o un color. Esta visualización diaria te motivará a mantener la constancia.

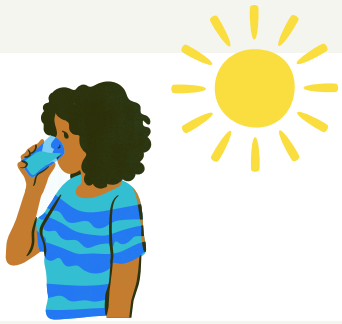
Tip: Coloca tu plantilla en un lugar visible, como en la cocina o junto a tu escritorio, para recordar tu meta de hidratación diaria.

CONSEJOS

Te compartimos estos consejos para que aumentar tu consumo de agua sea sencillo, motivador y parte de tu bienestar diario.

EMPIEZA TU DÍA CON AGUA

Bebe un vaso de agua al despertar para hidratarte después de las horas de sueño. Esto le da a tu cuerpo la energía que necesita para comenzar bien el día.



LLEVA UNA BOTELLA REUTILIZABLE DE ACERO INOXIDABLE

Evita el plástico y opta por una botella ecológica. Tener una botella a mano te recordará beber durante el día, y puedes incluso decorar tu botella para darle un toque personal.

ESTABLECE UNA META DIARIA EN EL PLANNER

Anota la cantidad de agua que deseas consumir cada día en tu planner. Visualizar esta meta hará que te sientas más comprometido con ella.

PREPÁRATE PARA EL DÍA LLENANDO UNA JARRA GRANDE DE AGUA

Llena una jarra o botella grande cada mañana y úsala como tu medida de referencia. Si la terminas antes de la tarde, ya habrás cumplido con la mayor parte de tu meta.

INFUSIONA TU AGUA CON FRUTAS Y HIERBAS FRESCAS

Añadir rodajas de limón, pepino, menta o jengibre puede hacer que el agua sea más atractiva y sabrosa. Experimenta con diferentes combinaciones para no aburrirte.

ANOTA CADA VASO DE AGUA EN TU PLANNER

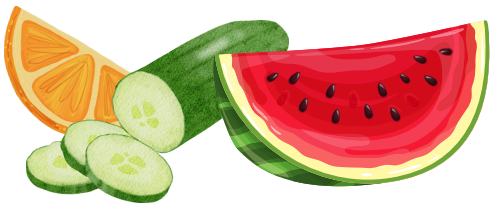
Lleva un seguimiento visual anotando cada vaso que consumes durante el día. Esto te ayuda a ver tus avances y te motiva a cumplir tu objetivo.
Programa momentos clave para beber agua

DEFINE EN TU PLANNER HORARIOS ESPECÍFICOS PARA TOMAR AGUA

al despertar, antes de las comidas, después de hacer ejercicio, etc. Estos momentos se volverán parte de tu rutina.

CONSUME ALIMENTOS RICOS EN AGUA

Frutas como la sandía, el pepino, y la naranja contienen gran cantidad de agua y ayudan a la hidratación diaria.



USA UNA PAJILLA REUTILIZABLE

Beber agua con una pajilla puede hacer el proceso más agradable, y si es reutilizable, estarás cuidando el medio ambiente.

ASOCIA EL AGUA CON TU RUTINA DE DESCANSO

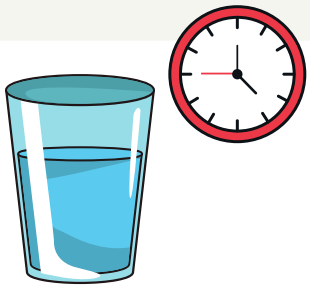
Toma un poco de agua cada vez que te levantes de tu escritorio o hagas una pausa. Así aprovecharás esos momentos para hidratarte sin pensarlo demasiado.

REFRESCA TU AGUA CON HIELO O RODAJAS DE FRUTA CONGELADA

El agua fría puede ser más agradable de tomar y, al agregar frutas congeladas, también obtendrás un toque de sabor y antioxidantes.

SIGUE EL MÉTODO “UN VASO CADA HORA”

Cada hora, bebe al menos un vaso de agua. Este hábito te ayudará a mantenerte hidratado de manera constante durante todo el día.

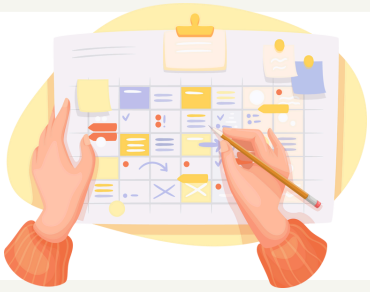


MANTÉN EL AGUA VISIBLE

Coloca una botella o vaso de agua en tu escritorio o cerca de donde pases tiempo. Ver el agua te recordará tomarla con más frecuencia.

APUNTA UNA RECOMPENSA EN TU PLANNER AL CUMPLIR TU META

Cada vez que completes tu meta diaria de agua, márcalo en tu planner y date un pequeño premio, como un descanso o una actividad que disfrutes.



CAMBIA OTRAS BEBIDAS POR AGUA

Si tienes la costumbre de tomar refrescos o jugos azucarados, intenta reemplazarlos por agua. Esto también te ayudará a reducir las calorías y el azúcar.

USA UNA BOTELLA CON MARCAS HORARIAS PARA GUIARTE

Una botella con horarios marcados puede ayudarte a distribuir tu consumo de agua y mantenerte en camino hacia tu objetivo.

PLANIFICA UN “DÍA DETOX DE BEBIDAS AZUCARADAS” EN TU SEMANA

Dedica un día de la semana solo a beber agua y tés sin azúcar. Te ayudará a reducir la dependencia de otras bebidas y darle un descanso a tu cuerpo.

PRUEBA EL “SORBO A SORBO”

Lleva tu botella y bebe pequeños sorbos durante todo el día en lugar de esperar a tener sed. Esto mantiene tu hidratación en equilibrio y evita el exceso de agua de golpe.

USA EL PLANNER PARA REFLEXIONAR SOBRE LOS BENEFICIOS

Al final de la semana, anota en el planner cómo te has sentido al consumir más agua. Observar mejoras en tu energía y concentración te motivará a seguir.

INVOLUCRA A UN AMIGO EN EL RETO DE HIDRATACIÓN

Invita a alguien a acompañarte en el hábito de beber más agua. Pueden compararse avances y celebrar juntos el cumplimiento de sus metas

PLAN DE HIDRATACIÓN DIARIA

MES: _____

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

almamatters
Lo importante vive en ti