

6 FORMAS de tomar mas agua

Mantén un vaso con agua en tu mesa de noche, para que sea lo primero que hagas al despertar.

Lleva contigo siempre una botella de agua.

Mantén un diario de los vasos de agua que llevas en el día.



6 FORMAS de tomar mas agua

Toma un vaso de agua antes de tus comidas.

Compra un vaso o termo para agua que te guste.

Siempre ten un vaso con agua en tu área de trabajo.

