

Reto Mensual: Bebe más agua



¿Le gustaría aumentar su ingesta diaria de agua? ¡Siga este reto mensual del agua para 31 días para sentirse mejor por dentro y por fuera! El agua potable ha demostrado ayudar a la piel clara, reducir el exceso de grasa corporal y mucho más.

Consejos para completar este reto mensual:



1. Durante este desafío, usted aumentará lentamente su consumo del agua cada día durante el mes con la meta de beber 8 vasos de 8 onzas del agua cada día.
2. Tome nota de cuántas onzas hay en sus vasos o botellas de agua. Por ejemplo, muchas variedades de agua embotellada contienen el equivalente de varios vasos de 8 onzas de agua. Así que beber una botella de agua entera le acercará a su meta de onza diaria.
3. Cuando usted está en el ir, una taza del recorrido o una botella de agua con una tapa, es una gran manera de llevar agua.
4. ¿No le gusta el agua pura? Trate de infundir su agua con rodajas de frutas y hierbas para un sabor diferente.

* Nota: Cada vaso de la siguiente tabla se refiere a un vaso de agua de 8 onzas.

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