

JA DLA SIEBIE

DZIEŃ 2

TRIKI, KTÓRE UŁATWIAJĄ CI PICIE WIĘKSZEJ
ILOŚCI WODY

LISTA TRIKÓW

- Jeżeli nie lubisz smaku wody, twórz wody owocowe.
- Gdy jesteś poza domem, zawsze miej ze sobą butelkę, bidon z wodą.
- Postaw szklankę wody w widocznym miejscu, byś przechodząc, mogła ją dostrzec i się napić.
- Korzystaj z małych butelek, zamiast dużych baniaków – widoczne postępy działają motywująco
- Ustaw przypomnienie co godzinę lub zainstaluj aplikację na telefon, która będzie Ci przypominała o piciu wody.
- Spróbuj wyrobić sobie nawyk picia połowy szklanki wody przed każdą dużą rzeczą. Czyli: po wstaniu, przed zabraniem się do pracy, przed wyjściem z domu, przed zrobieniem obiadu, przed włączeniem serialu i tak dalej.
- Pij pół szklanki wody tuż przed snem.
- W miejscu, w którym spędzasz najwięcej czasu, postaw dużą butelkę lub dzbanek z wodą.
- Zrób tabelkę na cały tydzień, powieś na lodówce i odhaczaj każdą wypitą szklankę wody.