

vida  
**FLEX**

# *tudo sobre* **A ÁGUA**

Aprenda a **importância** da água e como **aumentar seu consumo!**

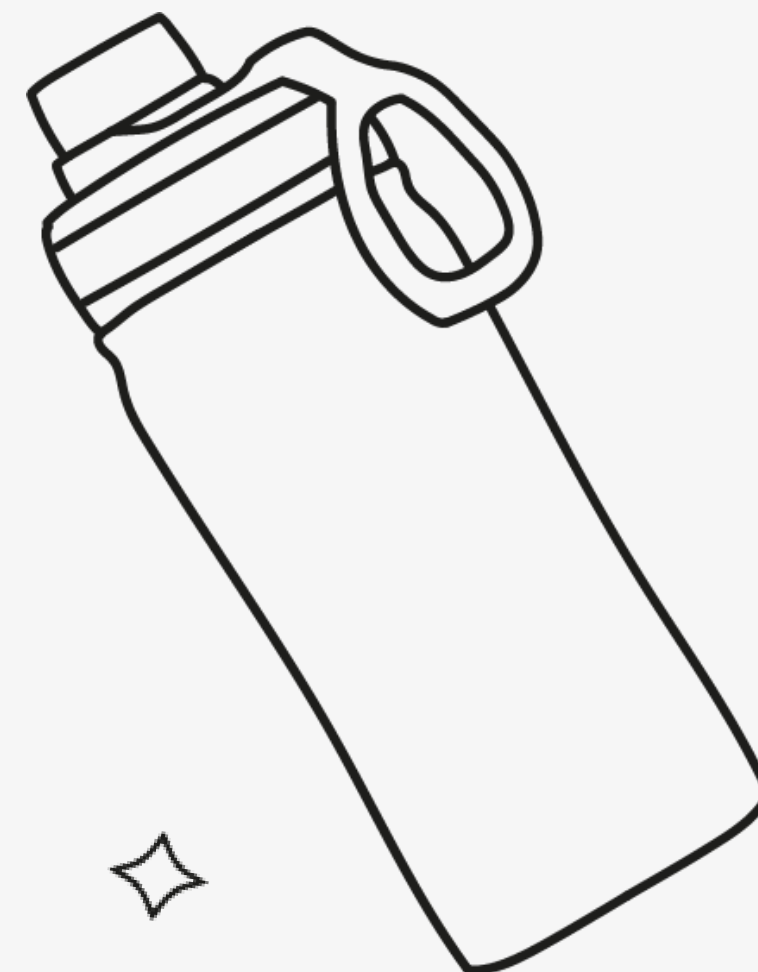




# Entenda:

**Todas as reações do nosso corpo são feitas em solução aquosa; 70% do nosso corpo é água;** Se você **não tomar a quantidade ideal de água**, vai aumentar sua retenção de líquidos e **você vai se sentir mais inchada**. Você saberá que está hidratado(a) quando todas as urinas do seu dia, exceto a primeira, forem claras.

VOCÊ DEVE **LEVAR O CONSUMO DE ÁGUA TÃO A SÉRIO QUANTO O SEGUIMENTO DO SEU PLANO ALIMENTAR**. CASO ESTEJA MUITO DESIDRATADO(A), OS RESULTADOS NÃO FICARÃO TÃO EVIDENTES QUANTO GOSTARÍAMOS.



# COMO AUMENTAR O SEU CONSUMO *DE ÁGUA?*

## 01 *EVITE CONSUMIR ÁGUA EM COPOS*

Se você tiver sempre que enxer o copo, **normalmente não vai passar de 4/5 copos no dia. E isso não é suficiente!** O ideal é **sempre andar com GARRAFAS GRANDES, de 1L pra mais.** Assim, você sempre terá a água em seu alcance, diminuindo as chances de esquecer de tomar.

## 02 *USE A TÉCNICA DOS "12 GOLES"*

Se, mesmo consumindo água em grandes garrafas, você tiver dificuldades de lembrar de tomar, **toda vez que pegar a garrafa, TOMA 12 GOLES SEGUIDOS.** Assim, você vai acabar com a meta mais rapidamente.

## 03 *USE APLICATIVOS DE LEMBRETE*

Se não tem costume de usar aplicativos de lembretes ou agenda com tarefas no celular para incluir o consumo de água, **baixe aplicativos próprios para o lembrete de tomar água, como: Drink Water; WaterMinder; Water Time**





# COMO AUMENTAR O SEU CONSUMO *DE ÁGUA?*



## 04 *FAÇA ÁGUA SABORIZADA, CHÁS, ETC*

Lembrando que você **não deve consumir toda a sua meta de água em chás ou sucos**, mas caso goste de **água com gás ou água saborizada, pode consumir grande parte da meta** por essas fontes, se achar que pode te ajudar a aumentar seu consumo.

## 05 *SEMPRE ESTEJA COM SUA GARRAFA*

Se você trabalha em casa ou fora, **SEMPRE LEVE SUA GARRAFA E FIQUE COM ELA A TODO TEMPO**. Se você comprar a garrafa e esquecer em todo lugar, realmente nunca vai conseguir bater a meta.

## 06 *USE O TEMPO DE EXERCÍCIOS PARA BEBER BASTANTE ÁGUA!*

Muita gente pensa que a água que você toma enquanto faz exercícios "não conta" porque você está suando, mas isso já é considerado na sua meta de água. Se você sente sede, **aproveite esse tempo pra beber bastante água!**



## ATENÇÃO:

**JAMAIS CONSUMA TODA OU GRANDE PARTE DA SUA META LOGO ANTES DE DORMIR.** Se você consumir muita água pela noite, **vai acabar acordando bastante para ir ao banheiro, atrapalhando seu sono** e consequentemente seus resultados, já que o sono influencia MUITO neles!

**Se não consumiu a meta de água ao chegar a noite, tente consumir mais no dia seguinte, sem "compensar".**



*vida*  
**FLEX**