



Ιδέες για να πίνετε περισσότερο νερό.

Να μερικοί τρόποι για να μπορέσετε να αυξήσετε την ποσότητα του νερού που πίνετε καθημερινά

- Την ώρα που διαβάζετε ή δουλεύετε, έχετε ένα μπουκάλι νερό και πίνετε οπότε το θυμηθείτε
- Προτιμήστε να πίνετε με τα γεύματα σας νερό, αντί αναψυκτικά ή οινόπνευμα.
- Όταν βγαίνετε από το σπίτι παίρνετε μαζί σας ένα μπουκαλάκι νερό, μπορείτε δε να το βάλετε και σε μια ισοθερμική θήκη για να κρατηθεί δροσερό.
- Βεβαιωθείτε ότι παίρνετε πάντοτε μαζί σας στο γυμναστήριο ένα μπουκάλι νερό.
- Όταν διψάτε προτιμήστε να αγοράσετε ένα μπουκάλι νερό αντί για κάποιο ανθρακούχο ποτό ή χυμό με ζάχαρη .