

- 1. Beber um copo de água ao acordar** - Assim que acorde, ganhe o hábito de beber um copo de água bem cheio, pois ajuda a limpar o seu organismo e a começar bem o dia.
- 2. Leve água consigo** - Leve diariamente consigo uma garrafa de água, tenha uma na mala e/ou na mesa de trabalho. Ter água acessível torna mais provável que a beba. E, também, fará com que beba inconscientemente mais vezes pois se a tem ao seu lado isso vai tornar-se mais fácil..
- 3. Água aromatizada** - Aromatize a sua água com frutas ou folhas como hortelã e menta, vai dar um sabor muito agradável e é um incentivo para beber mais água.
- 4. Infusões** - Fazer infusões também é uma excelente alternativa para o fazer ter mais vontade de beber água! As infusões são excelentes porque além de hidratarem têm funções que beneficiam a saúde. Só não coloque açúcar.
- 5. Antes das refeições** - Ganhe o hábito de beber um copo de água antes das refeições, assim garantirá que bebe mais água e ainda o ajudará a fazer a digestão.
- 6. Metas** - desenhe na sua garrafa de água horas para já ter bebido aquela quantidade de água. Por exemplo faça um traço a meio da garrafa que diga 12:00h, e até as 12:00h já tem que ter bebido aquela quantidade de água.
- 7. Bebida de eleição** - Cada vez que lhe apeteça beber algo opte sempre pela água, faça dela a sua bebida de eleição. Vai evitar assim os refrigerantes e ter um estilo de vida mais saudável.
- 8. Cubos divertidos** - Em qualquer altura do ano coloque no congelador algumas frutas no lugar dos cubos de gelo. Irá ter uma forma muito gira para apresentar os cubos de gelo aos seus convidados e ter ainda mais vontade de beber água bem fresquinha e frutada.
- 9. APP's** - É claro que também há aplicações para telemóveis que o relembram que tem que beber água. Instale uma no seu telemóvel e já não vai ter desculpa para não beber água.