DESAFIO DA SEMANA!

CARREGAR UMA GARRAFA DE ÁGUA PARA MANTER A HIDRATAÇÃO

Manter uma garrafa de água sempre por perto é uma forma **simples e eficaz de garantir a hidratação ao longo do dia,** essencial para o bem-estar e a saúde.

Por que ter uma garrafa de água com você?

- **Hidratação constante:** Facilita o consumo de água ao longo do dia, evitando que você espere a sede aparecer para beber.
- **Benefícios para a saúde:** A hidratação adequada melhora a concentração, regula a temperatura corporal e auxilia na digestão.
- **Sustentabilidade:** Usar uma garrafa reutilizável ajuda a reduzir o consumo de plástico descartável, contribuindo para o meio ambiente.
- **Disciplina e regularidade:** Ter a garrafa sempre ao alcance das mãos serve como um lembrete visual para manter o hábito de beber água regularmente.

Dicas para tornar a hidratação um hábito diário:

- Escolha uma garrafa prática e de um tamanho ideal para carregar no dia a dia.
- Adicione rodelas de limão, hortelã ou gengibre para dar um toque de sabor à água.
- Use garrafas marcadas com horários para acompanhar seu consumo ao longo do dia.
- Antes de sair de casa ou do trabalho, encha sua garrafa para garantir água sempre à disposição.

Pequenos hábitos fazem toda a diferença na sua saúde! Leve sua garrafa de água com você e cuide-se onde quer que esteja.

boon