



## Вода

Регулярне вживання достатньої кількості води – це підтримка енергії, краси та якості шкіри, легкості у тілі та загального самопочуття.

### Як привчити себе пити більше води

#### 1. Стартова точка:

- Вимірйай, скільки ти реально випиваєш за день

#### 2. План збільшення:

- Додавай по 100–150 мл щотижня
- Поступово дійди до 1,5–1,7 л/день, а згодом до своєї норми

#### 3. Нагадування:

- Встанови нагадування (будильник або додаток, напр. Water Reminder)

#### 4. Пляшка-компаньйон:

- Завжди носи з собою пляшку 500–750 мл
- Відстежуй, скільки випила
- Обери гарну пляшку, яка тобі подобається – це про турботу

#### 5. Ритуали:

- Склянка води після пробудження
- Перед кожним прийомом їжі
- Кілька ковтків щопівгодини

#### 6. Смакові варіанти:

- Додай лимон, м'яту, огірок (без цукру!)
- Спробуй різну температуру води – знайди, яка йде найкраще

#### 7. Відстежуй:

- Ввечері фіксуєй, скільки випила – це мотивує

#### 8. Спостерігай за тілом:

- Помічай зміни: шкіра, легкість, настрої, концентрація