



Orientações para melhorar o consumo de água



Elaborado por Nutricionista Bruno Fagundes
CRN: 15984



✓ 1. Estabeleça uma meta de ingestão de água por dia

Um bom ponto de partida é cerca de 2 a 2,5L de água por dia, assim que tiver uma meta, divida ela em partes do dia: manhã, tarde e noite.

Por exemplo: se você sabe que precisa beber **2L de água no dia**, pode dividir como: 500ml de manhã, 1000ml de tarde e 500ml de noite.

✓ 2. Use alarmes ou lembretes programados

Configure no celular alertas a cada 1h ou 1h30 para te lembrar desse hábito, se possível, use alguma tarefa que você já faz diariamente (ex: usar o banheiro, finalizar uma atividade rotineira, fazer uma refeição, etc.) como o próprio lembrete para beber água.

✓ 3. Deixe a água visível e ao alcance

Tenha sempre uma garrafinha ou copo com você, e preferencialmente uma garrafa transparente, que permite visualizar o quanto você já bebeu, assim você sabe se está perto ou distante da sua meta.

✓ 4. Tome em água em temperatura ambiente ou chás naturais

Nos dias frios, é mais fácil consumir líquidos em temperatura ambiente

Algumas opções são:

- Água em temperatura ambiente com limão espremido ou rodela de frutas para saborizar
- Chá de ervas como camomila, hortelã, erva-doce, gengibre ou qualquer outro que você gostar de beber



✓ 5. Estabeleça “gatilhos” de hidratação

Associe o consumo de água a atividades rotineiras, por exemplo: ao acordar sempre tomar um copo de água, antes de cada refeição também tomar um copo de água, ou após ir ao banheiro, depois de escovar os dentes, etc. Assim você começa a criar um novo hábito.

✓ 6. Use garrafas com marcações de horário/quantidade

Isso ajuda a ter controle visual do seu progresso, você pode comprar uma pronta ou fazer marcações com caneta permanente, assim sabe a quantidade que já bebeu durante o dia, e o quanto falta para sua meta.

✓ 7. Consuma alimentos ricos em água

Eles não substituem a água, mas podem nos ajudar a manter uma boa hidratação: frutas como melancia, melão, laranja, morango, e outros alimentos como leite, iogurte, vitaminas, suco, sopas e caldos.

✓ 8. Evite depender da sede para beber água

A sede é um sinal que você já pode estar levemente desidratado, o ideal é beber aos poucos e constantemente, não só quando sentir sede.

✓ 9. Tenha uma garrafa "fixa" para o dia todo

Escolha uma garrafa de 500 ml, 1 litro ou 1,5 litro, dependendo da sua meta, se a meta for 2 litros, saiba que terá que enchê-la X vezes ao longo do dia.