

TOMAR MÁS AGUA

Antecedentes

Para mi no ha sido un problema tomar agua, de hecho me gusta muchísimo tomar agua. Creo que mi mal hábito radica en no tener visualmente cerca algo que me recuerde que debo hacerlo. Otro punto en contra con respecto a esto es que en Medellín no hace mucho calor y casi no siento la necesidad de tomar agua aunque deba hacerlo por mi salud.

Programación

Primeramente me voy a comprar un termo que me guste, sea lindo y tenga el tamaño ideal para llevarlo a todas partes.

Luego de esto voy a poner en mi espejo unos recordatorios de la importancia que tiene para mi el tomar agua y los beneficios de esto.

Voy a invitar a mis amigas a que se unan a este cambio conductual conmigo para ayudarlas a ellas y darme ánimos a mi misma.

Reforzadores

Este reforzador me hace muy feliz y me da mucha motivación y son los arándanos. Los arándanos son muy buenos para los riñones y a mi me encantan. Me voy a regalar unos arándanos si me cumplo con este hábito.

Consecuencias

El no tomar suficiente agua ha deteriorado mis riñones, mi piel se deshidrata y a causa de esto se cuarteas.

Beneficios

Mis riñones se sienten bien y cumplen su función adecuadamente. Mi piel se mantiene hidratada y linda. Mi digestión es mucho más rápida. Mi cuerpo y mi mente se mantienen más activas. Me siento más feliz porque sé que me estoy cumpliendo y cuidando mi salud.

Lema

«El agua es vida»

