

2週目

水分補給をしましょう

日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>1.朝一番にコップ一杯の水を飲みましょう コーヒーや紅茶の代わりに、起きたらコップ1杯の水を飲みましょう。水分補給でき、1日の始まりにピツタリです。</p>							
<p>2.ウォーターボトルを使いましょう! 推奨されているコップ8杯の水を毎日飲むのが難しい場合は、いつでも水を飲めるように、近くにウォーターボトルを置いておきましょう。</p>							
<p>3.アラームをセットしましょう! 忙しくしていると、ついつい水分を摂るのを忘れてしまいがちです。アラームをセットして、忘れないようにしましょう。</p>							
<p>4.水分の多いものを食べる! 今日は水分補給になるものを食べましょう。イチゴ、ほうれん草、スイカ、ピーマン、キュウリなどの果物や野菜には、水分が多く含まれています。</p>							
<p>5.水に風味をつけましょう ただの水ではつまらないという人は、レモンやキュウリなどの果物やチアシードを加えると、水に風味を加えることができます。</p>							
<p>6.おやつの前に一口 冷蔵庫をあさる前に、水を一口飲んでみてください。私たちの体は、本当はのどが渇いているのに、空腹を感じてしまうことがあります。水を飲むだけで、空腹感から解放されるかもしれません。</p>							
<p>7.自分にご褒美を! 目標を達成しましたか? もしそうなら、よくやったと自分にご褒美をあげましょう。好きな番組を見たり、食べたかったアイスクリームを食べたりしてください。</p>							



ご存知ですか?
クラスターX2は、水分補給に適した製品です。クラスター水で作られたこのサプリメントは、あなたの健康維持をサポートするよう作られています。

おめでとうございます。
あなたはSUPER SIPPER
バッジを手に入れました!