



## HABITOS SALUDABLES : REDUCE TU CONSUMO DE REFRESCO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Día 1</b> Reduce tu consumo a 5 vasos de jugo o refresco al día.	<b>Día 2</b> Reduce tu consumo a 4 vasos de refresco o jugo al día.	<b>Día 3</b> Reduce tu consumo a 3 vasos de refresco o jugo al día.	<b>Día 4</b> Reduce tu consumo a 2 vasos de refresco o jugo al día.	<b>Día 5</b> Reduce tu consumo a 1 vaso de refresco o jugo al día.	<b>Día 6</b> Puedes prepararte limonadas naturales: -Agua mineral carbonatada -Shot de jugo de limón -1 Splenda	<b>Día 7</b> Limonada natural al gusto.
<b>Día 8</b> Cambio de jugo o refresco por agua de frutas. (Libre)	<b>Día 9</b> Inicia un consumo de melón (libre) con 1 cdita de azúcar.	<b>Día 10</b> Toma un vaso de agua simple y consume agua de sandía (libre) con 1 cdita de azúcar.	<b>Día 11</b> Agua de fresa (libre) con 1 cdita de azúcar. Un vaso de agua en la mañana y en la noche.	<b>Día 12</b> Agua de pepino (libre) con 1 cdita de azúcar. Un vaso de agua en la mañana y en la noche.	<b>Día 13</b> Agua de Jamaica (libre) con 1 cdita de azúcar. Un vaso de agua en la mañana y en la noche.	<b>Día 14</b> Agua de tamarindo (libre) SIN azúcar. Vaso de agua en la mañana y en la noche.
<b>Día 15</b> Agua de pina (libre) SIN azúcar. 500 ml de agua simple al día.	<b>Día 16</b> Agua de kiwi (libre) SIN azúcar. 600 ml de agua simple al día.	<b>Día 17</b> Agua de limón (libre) SIN azúcar. 700 ml de agua simple al día.	<b>Día 18</b> Agua de naranja (libre) SIN azúcar. 800 ml de agua simple al día.	<b>Día 19</b> Agua de mango (libre) SIN azúcar. 900 ml de agua simple al día.	<b>Día 20</b> Agua de papaya (libre) SIN azúcar. 1 litro de agua simple al día.	<b>Día 21</b> Agua de pepino (libre) SIN azúcar. 1.2 litros de agua simple al día.

<p><b>Dia 22</b></p> <p>Ahora... Consumo de agua simple con clorofila (libre).</p>	<p><b>Dia 23</b></p> <p>Consumo de agua simple con rodajas de pepino (libre).</p>	<p><b>Dia 24</b></p> <p>Consumo de agua simple con rodajas de limón (libre).</p>	<p><b>Dia 25</b></p> <p>Consumo de agua simple con rodajas de naranja (libre).</p>	<p><b>Dia 26</b></p> <p>Consumo de agua simple con hojas de menta (libre).</p>	<p><b>Dia 27</b></p> <p>Consumo de agua simple con hojas de hierbabuena.</p>	<p><b>Dia 28</b></p> <p>Consumo de 1.5 litros de agua simple.</p>
<p><b>Dia 29</b></p> <p>Consumo de 1250 ml de agua al día.</p>	<p><b>Dia 30</b></p> <p>Consumo de 2 litros de agua al día.</p>					