

# 7 DÍAS 7 HÁBITOS ANTIINFLAMATORIOS

## HIDRÁTATE DE VERDAD

¿Sabías que muchas veces la inflamación que sentimos ,hinchazón, cansancio, digestiones pesadas, no solo tiene que ver con lo que comemos, sino también con lo que no bebemos?



### IDEAS PARA BEBER MÁS

- Comienza tu día con un vaso de agua con aloe vera.
- Botella siempre cerca para poder controlar la cantidad que bebes.
- Pon recordatorios en el movil.
- Asocia el agua a rutinas ( cada vez que bas al baño, antes de cada comida..).
- Añade sabor con trozos de fruta, aloe, bebida de hierbas con te verde