

MI REGISTRO DE Hidratación

MI VASO O
BOTELLA HABITUAL:

ml

PEQUEÑOS HÁBITOS, GRANDES BENEFICIOS

Este registro te ayuda a observar cuánta agua bebes realmente a lo largo de la semana y a ser más consciente de tus hábitos. No hay una cantidad universal, lo importante es conocerte.



DÍA DE LA SEMANA	VASOS DE AGUA (o tu medida habitual)	NOTAS
LUNES	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
MARTES	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
MIÉRCOLES	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
JUEVES	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
VIERNES	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
SÁBADO	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
DOMINGO	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

ESTA SEMANA HE OBSERVADO:

- ☐ Bebo bastante regularmente.
- ☐ Hay horas en las que se me olvida.
- ☐ Algunos días bebo mucho menos.
- ☐ Quiero acordarme de beber más a menudo.
- ☐ Otras observaciones:

.....
.....

IDEAS PARA BEBER MÁS AGUA

- ☐ Tener mi botella siempre a la vista.
- ☐ Asociarlo a una rutina (comidas, pausas, etc.).
- ☐ Añadir un sabor que me guste (limón, frutos rojos, hierbas, etc.).
- ☐ Usar recordatorios en el móvil.
- ☐ Llevar botella cuando salgo de casa.
- ☐ Beber un vaso al empezar el día.
- ☐ Otras ideas:

.....
.....



Agenda Hipotiroidea