

REGALO · GUÍA 1 DE 2

Guía de Hidratación 60 Días

Cómo organizar tu agua y tu scoop diario durante 60 días, con datos de fuentes oficiales y un calendario para marcar.



ANTES DE EMPEZAR

Cuánta agua cuenta en tu día

Dos referencias oficiales, para que no tengas que adivinar.

2,0 L

mujeres adultas

Ingesta adecuada de **agua total** al día según EFSA. Incluye el agua de los alimentos, no solo lo que tomas.

2,5 L

hombres adultos

Misma referencia de EFSA. Es un valor orientativo: tus necesidades cambian con el clima y la actividad.

La referencia colombiana

Las Guías Alimentarias de Colombia (ICBF-FAO) dicen que hay que tomar cada día **entre cuatro y seis vasos de agua adicionales** a los líquidos del resto de la alimentación.

Y añaden: «**Tome más agua cuando desarrolle actividad física o el clima sea cálido**», antes, durante y después del ejercicio.

Qué hace tu scoop: el agua es lo que hidrata. El scoop de Plan Hidratación 60 le aporta sodio, potasio, magnesio, calcio y vitaminas C, B6 y B12 a tu agua, sin azúcar. No reemplaza el agua ni la alimentación.

PASO A PASO

Tu scoop diario en 3 pasos

1

Un scoop (4,5 g) en tu botella

En una botella de unos 473 ml (16 oz) o en un vaso alto con agua. Es la porción que indica la etiqueta: 1 scoop al día.

2

Agita o revuelve hasta disolver

Mejor con agua fría. Si lo dejas reposar, vuelve a agitar antes de tomar.

3

Tómalo durante tu día

Cuando tengas calor, salgas a caminar o entrenes. La guía colombiana recomienda tomar agua antes, durante y después del ejercicio.

Cuándo tomar más agua

- ✓ Cuando el clima sea cálido o estés al sol.
- ✓ Cuando hagas actividad física.
- ✓ Cuando notes que pasas horas sin tomar nada.

Fuente: guías alimentarias de Colombia (ICBF-FAO). La guía también aconseja evitar gaseosas o bebidas energizantes para hidratarse.

Ojo: un scoop al día, no más. Es para adultos sanos de 18 años o más. Si estás embarazada o en lactancia, tomas medicamentos o tienes una condición médica, consulta a tu profesional antes de usarlo.

PARA IMPRIMIR

Mis 60 días

Marca cada día que tomes tu scoop. Un tarro, 60 porciones.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60

Si tu tarro llega abierto, dañado o con el sabor equivocado, lo cambiamos sin costo: Garantía Tarro Original y Sellado. Escríbenos por WhatsApp al +57 312 744 5573.