MESE DI .....

settimana dal .... al ...

Coffè?

WELL gym

www.wellgym.it

## LUNEDÌ
mattina
pomeriggio

## MARTEDÌ
mattina
pomeriggio

## MERCOLEDÌ
mattina
pomeriggio

## GIOVEDÌ
mattina
pomeriggio

## VENERDÌ
mattina
pomeriggio

## SABATO
mattina
pomeriggio

## DOMENICA
mattina
pomeriggio

PUNTO di PARTENZA

TOTALE
da bere

MIGLIORAMENTI

- ☐ Minor sensazione di fame
- ☐ Pelle più tonica
- ☐ Più energia durante la giornata
- ☐ Più sete durante la giornata
- ☐ Altro

Note:

**DIARIO DELL'ACQUA**

-Istruzioni per l'uso-

- Come calcolare il "totale da bere":
  dividi il tuo peso in Kg per 10 e moltiplica il risultato per 0,28. Il risultato ottenuto saranno i litri che devi bere ogni giorno. Segna questo numero nell'apposita casellina.

  Normalmente un bicchiere pieno contiene 200ml di acqua. Quindi dividi il totale giornaliero per 0,2 e otterrai quanti bicchieri devi bere al giorno.

  Il momento migliore in cui bere durante la giornata è subito dopo il risveglio, perché il corpo è disidratato dopo la notte. Durante la prima parte della mattina quindi sarebbe bene bere almeno 300/500 ml, magari approfittando per farsi un bel tè a colazione!

  Durante il resto della giornata, calcola circa un bicchiere ogni ora, in modo da avere tempo per assorbire i liquidi ed evitarti di andare in bagno in continuazione.

- Nella casella "punto di partenza" scrivi quanti bicchieri stai bevendo attualmente. Ricorda: non devi arrivare a bere tutta l'acqua che ti serve in pochi giorni! Con un cambio così repentino andrai solo in bagno molto più spesso! Partendo dal tuo punto di partenza aumenta di un bicchiere alla settimana, o anche meno, e cerca di arrivare all'obiettivo finale nell'arco di 2-3 mesi.

  Per garantirti un buon sonno ristoratore, senza doverti alzare per fare pipì, smetti di bere circa 2 ore prima di andare a dormire. È più o meno il tempo in cui dovresti spegnere il computer e il cellulare per permettere al sistema parasimpatico di prendere il comando della situazione!

- Attenzione ai caffè!
  Il caffè è una bevanda disidratante, anche se lo bevi senza zucchero. Quindi, per ogni caffè che bevi, dovrai integrare con ulteriori 200ml di bevanda (acqua, tisane, tè).

- Per tenere alta la motivazione, compila sempre la sezione "miglioramenti" e concediti un piccolo premio alla fine di ogni mese o di ogni settimana in cui hai rispettato il programma al 100%!