

RUTINA MUY MUY FÁCIL PARA BEBER 2L DE AGUA

7:30
¡Hora de levantarse!
¡ABRIMOS NUESTRA BOTELLA BEZOYA
Y PRIMER VASO DE AGUA DEL DÍA!

7:45
Un poquito de yoga

8:15
Tu momento
ducha + skincare
(CUIDATE POR DENTRO Y POR FUERA)

9:00
Prepara un delicioso
desayuno equilibrado
¡RECUERDA, ACOMPÁÑALO
CON OTRO VASO DE AGUA!

12:00
¡YA HAS COMPLETADO TU PRIMER
MEDIO LITRO DEL DÍA!

14:00
Cocina un almuerzo de
rechupete, fácil y sano
¡ACOMPÑADO SIEMPRE DE UN
VASO DE AGUA BEZOYA!

15:30
Momento para un té
(MUY MUY FRÍO)

16:00
¡AQUÍ YA HAS TENIDO QUE BEBER TU
SEGUNDO MEDIO LITRO DE AGUA!

¡RECICLA Y A POR
LA SIGUIENTE!

16:30
Pausa y
estiramientos para
liberar la tensión del
cuerpo LA SEGUNDA BOTELLA!

17:30
Bye bye trabajo,
hasta mañana
¡SIGUE BEBIENDO AGUA BEZOYA!

18:00
¡YA HAS COMPLETADO TU
1,5L DE AGUA
DEL DÍA! ¡SIGUE ASÍ!

19:00
Momento para ti
(práctica tu hobby favorito:
cerámica, pintura, danza...)
¡NO TE OLVIDES DE TOMAR AGUA!

20:30
Empezamos a preparar
una cena ligera
¡Y BEBEMOS OTRO VASO DE AGUA!

21:00
¡YA HAS COMPLETADO TUS
2L DE AGUA DIARIOS!
¡ENHORABUENA!

