



La meva història: **BEURE MÉS AIGUA**

Núria Vila

Hola a tots!! Us vull explicar la meva experiència amb un hàbit molt senzill: beure més aigua.

Quin hàbit vaig incorporar? El de beure 2 litres d'aigua la dia

Què em va motivar inicialment? Volia millorar l'aspecte de la meva pell

Com vaig fer l'hàbit més fàcil? vaig comprar una ampolla de vidre d'un litre i vaig decidir que havia d'omplir-la dues vegades al dia. A més, vaig lligar-lo a costums pautats de la vida diària: abans de dinar...

Com celebrava cada vegada què ho aconseguia? quan buidava la segona ampolla estava tant contenta que entenia aquell instant com el de la meva victòria

Quin impacte ha tingut aquest hàbit a la meva vida? Ara tinc la pell més radiant... i si més no estic més contenta perquè a mi m'ho sembla

