



Reto del agua de 30 días

Mantenerse hidratado es increíble para nuestra salud física y mental, y es una de las cosas más fáciles que podemos hacer para vivir de forma más saludable. Fija tu propio objetivo de cuánta agua quieres beber al día y utiliza esta hoja para ayudarte a mantener el rumbo.

Día		Día	
Día		Día	
Día		Día	
Día		Día	
Día		Día	
Día		Día	
Día		Día	
Día		Día	
Día		Día	
Día		Día	
Día		Día	
Día		Día	
Día		Día	
Día		Día	
Día		Día	