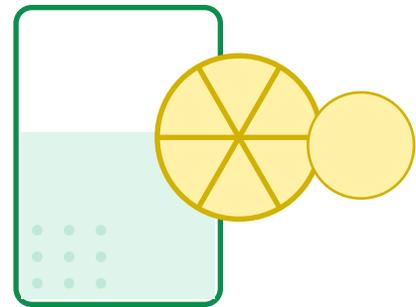


Cómo dejar los refrescos azucarados en 7 días

Una guía práctica de Bebidas Saludables



Plan simple. Bebidas con sabor. Progreso sostenible.

Agua mineral • Té • Agua de jamaica

Bebidas Saludables

Una guía práctica de Bebidas Saludables

Este folleto está diseñado para acompañarte, paso a paso, a reducir y dejar los refrescos azucarados sin sentir que pierdes placer, sabor ni momentos de disfrute.

Lo importante no es la fuerza de voluntad. Es el sistema. En los próximos 7 días no vas a “pelear” con tu antojo: vas a **redirigirlo**.

En 7 días vas a lograr:

- Recuperar control en los horarios donde el refresco “manda”.
- Disfrutar bebidas con sabor (sin caer en azúcar).
- Volver a confiar en tu decisión, un día a la vez.

“Cuando tu bebida está lista, tu antojo pierde poder.”

No buscamos perfección. Buscamos progreso sostenible.



Prepárate para ganar

Cómo usar este plan

- Hazlo simple: cada día tiene una sola prioridad.
- Repite lo que funciona: si una bebida te ayuda, úsala más.
- No reinicies: un tropiezo no borra tu avance.

Preparación rápida (10 minutos)

Enfría agua mineral y deja limones listos. Ten a la mano té/infusiones y flor de jamaica.

Tip de éxito: **Lo visible se elige. Lo listo se mantiene.**

Si tienes una condición médica relevante, ajusta con tu profesional de salud.



Lo listo se mantiene.

DÍA 1 — Una victoria hoy

Objetivo: Reemplazar al menos 1 refresco (ideal: el más automático).

No es solo azúcar: también es rutina, burbuja y momento. Hoy cambiamos el “piloto automático” por una alternativa inmediata.

Bebida estrella: Agua mineral con limón (fría, con hielo si lo prefieres).

Plan por momentos

- Mañana: vaso grande al despertar (mejor antes del café).
- Tarde (momento clave): sustituye el refresco típico por agua mineral con limón.
- Noche: cierra con una infusión o té suave.

Caja “Antojo”

1) 6–8 sorbos de agua mineral. 2) 3 respiraciones profundas. 3) Espera 5 minutos. Si continúa: té caliente.

“Hoy no discuto con el antojo: lo sustituyo.”

Checklist

- Reemplacé 1 refresco
- Tomé 2 vasos extra de agua mineral
- Dejé limones listos para mañana



Sustituye, no pelees.

DÍA 2 — Ritual sin azúcar

Objetivo: Bajar el nivel de dulce y sostener el cambio con un ritual reconfortante.

El té caliente se siente como premio y ayuda a que el impulso de “necesito algo ya” baje sin azúcar.

Bebida estrella: Té caliente (manzanilla, menta, canela, té negro/verde).

Plan por momentos

- Mañana: té caliente (si endulzas, hoy usa la mitad o prueba sin).
- Tarde: agua mineral con cítrico (fría y con hielo).
- Después de comer: té/infusión como cierre en lugar de refresco.
- Noche: té suave (evita el “antojo de sofá”).

Caja “Antojo”

Extrañas burbuja: agua mineral. Extrañas consuelo: té con canela.

Extrañas energía: té negro/verde temprano (evita en la noche).

“Hoy elijo aroma y ritual, no azúcar.”

Checklist

- Reduje azúcar/endulzante
- Reemplacé otro refresco
- Cené sin refresco



Aroma antes que azúcar.

DÍA 3 — Sabor real (Jamaica)

Objetivo: Tener una bebida “especial” que no sea refresco, para aumentar adherencia.

Cuando hay sabor, hay consistencia. La jamaica ligera aporta tradición y frescura sin necesidad de azúcar.

Bebida estrella: Agua de jamaica (ideal: sin azúcar o endulzado mínimo).

Plan por momentos

- Mañana: agua mineral con limón (arranque fresco).
- Tarde (momento fuerte): 1 vaso de jamaica fría.
- Noche: té caliente para cerrar con calma.

Caja “Antojo”

Si tu mente pide “algo dulce”: jamaica tal cual. Si falta “algo”, sube aroma (limón/cítricos), no azúcar.

“Tradición sin azúcar: sí se puede.”

Checklist

- Preparé jamaica
- La tomé en el horario crítico
- No aumenté endulzante



Tradición ligera, decisión firme.

DÍA 4 — Tu fórmula ganadora

Objetivo: Consolidar el sustituto: burbuja + sabor, sin volver al refresco. Hoy diseñamos tu “refresco saludable” para que se vuelva automático y fácil de sostener.

Bebida estrella: Agua mineral + sabor (limón/naranja, menta o toque ligero de jamaica).

Plan por momentos

- Mañana: té caliente (ritual).
- Tarde: vaso grande con hielo + tu mezcla favorita.
- Antes de cenar: agua mineral simple o con limón.
- Noche: infusión ligera si aparece impulso.

Caja “Antojo”

Antojo social: tener el vaso en la mano reduce el “¿qué tomo?” repetidas veces.

“Repite lo que funciona.”

Checklist

- Preparé mi mezcla favorita
- Reduje refresco a la mitad (o menos)
- Me sentí más en control



Burbuja + sabor = éxito.

DÍA 5 — Cero en casa

Objetivo: Completar 24 horas sin refresco en el hogar.

El entorno decide contigo: si en casa tu opción por defecto cambia, el hábito se sostiene con menos esfuerzo.

Bebida estrella: Agua mineral (con apoyo de té/jamaica).

Plan por momentos

- Mañana: agua mineral con limón.
- Media mañana: té/infusión (reduce “hambre falsa”).
- Tarde: agua mineral grande con hielo.
- Noche: jamaica ligera o té.

Caja “Antojo”

Plan completo: agua mineral fría → caminar 3–5 min → elegir té o jamaica.

“Tu casa es tu mejor aliada.”

Checklist

- 0 refresco en casa
- Bebida lista antes del antojo
- Cena sin refresco



Tu casa, tu aliado.

DÍA 6 — Vida real, misma decisión

Objetivo: Sostener tu estándar fuera de casa (salidas, reuniones, restaurantes).

Hoy practicas pedir sin justificar: una frase corta evita negociaciones mentales y sociales.

Bebida estrella: Agua mineral con limón (o té según el lugar).

Plan por momentos

- Antes de salir: 1 vaso de agua mineral.
- Durante: pide “Agua mineral con limón, por favor.”
- Comida: si tu “postre” era refresco, cambia a té/agua mineral.
- Después: té caliente al llegar.

Caja “Antojo”

Si alguien insiste: sonríe, repite la frase y cambia de tema.

“Sin justificar. Sin negociar.”

Checklist

- Elegí opción sin azúcar fuera
- Evité el “solo hoy”
- Cerré el día con té



Pide simple. Mantén firme.

DÍA 7 — Nuevo estándar

Objetivo: Consolidar reglas simples para mantener el cambio con mínima fricción.

Cuando tu regla es clara, tu mente descansa: dejas de “decidir” cada vez y solo sigues tu estándar.

Bebida estrella: Tu favorita saludable (agua mineral / jamaica / té).

Plan por momentos

- Mañana: té caliente como ritual fijo.
- Tarde: tu bebida favorita saludable.
- Noche: agua mineral simple.

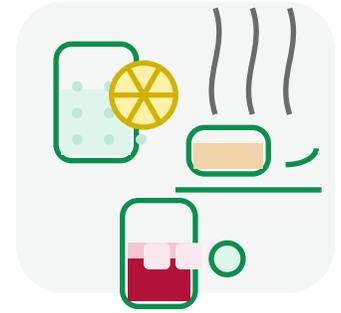
Caja “Antojo”

Elige 1 regla: A) refresco solo ocasiones puntuales. B) 1 vez por semana máx., porción pequeña, sin repetir al día siguiente. C) si hay agua mineral o té, se elige eso.

“Yo no dejé el refresco: cambié mi estándar.”

Checklist

- 7 días completados
- Elegí mi regla
- Definí mi bebida “por defecto”



EXTRA — Recetario rápido

8 opciones con sabor (sin azúcar)

Variedad sin azúcar: el secreto para sostenerlo.

Más sabor no requiere más azúcar.

AGUA MINERAL

Cítrico clásico

Agua mineral + limón/naranja + hielo



AGUA MINERAL

Menta fresca

Agua mineral + menta + limón



AGUA MINERAL

Toque de jamaica

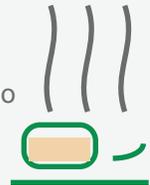
Agua mineral + 2–3 cdas de jamaica ligera (color/aroma)



TÉ / INFUSIÓN

Canela reconfortante

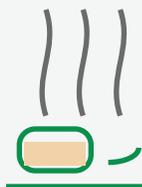
Infusión + canela (ideal para antojo nocturno)



TÉ / INFUSIÓN

Limón & jengibre

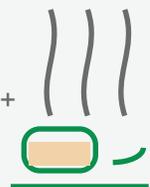
Infusión + limón + jengibre suave (opcional)



TÉ / INFUSIÓN

Té frío simple

Prepara té, enfría, sirve con hielo + limón



JAMAICA

Clásica ligera

Jamaica sin azúcar o mínimo endulzado



JAMAICA

Jamaica cítrica

Jamaica + limón/naranja (realza sabor)



Variedad que se sostiene.

EXTRA — Señales de progreso

Lo que puede notar al reducir refresco

Señales positivas (comunes)

- Menos antojo entre comidas.
- Más control (“ya no lo necesito”).
- Menos pesadez después de comer.
- Mejor rutina nocturna.
- Más gusto por sabores reales (cítricos, té, especias).

Señales temporales (normales)

- Dolor de cabeza leve, cansancio o irritabilidad (si el consumo era alto).
- Antojo fuerte a ciertas horas (por costumbre).
- Sensación de “me falta algo” al comer (más hábito que necesidad).

Qué hacer si hay un mal día

- Sube el ritual: té caliente, vaso grande, hielo, limón.
- Vuelve al plan en el siguiente momento del día (no al “lunes”).
- Anticípate al horario crítico: bebida lista 30 min antes.

“Cada día suma. Tu paladar cambia. Tu hábito también.”

Cada día suma progreso.