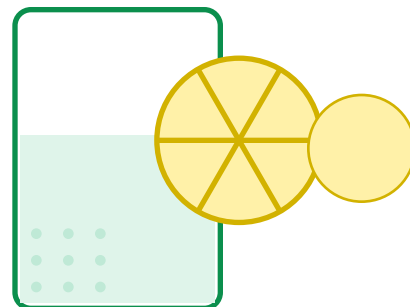


# Cómo dejar los refrescos azucarados en 7 días

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.

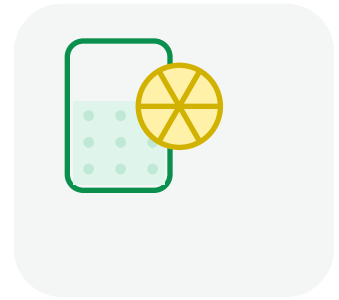
**Lo importante no es la fuerza de voluntad. Es el sistema.** En los próximos 7 días no vas a “pelear” con tu antojo: vas a **redirigirlo**.

**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

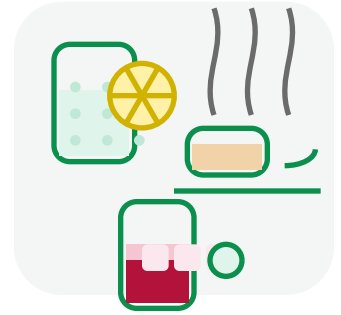
- Hazlo simple: cada día tiene una sola prioridad.
- Repite lo que funciona: si una bebida te ayuda, úsala más.
- No reinicies: un tropiezo no borra tu avance.

## 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.

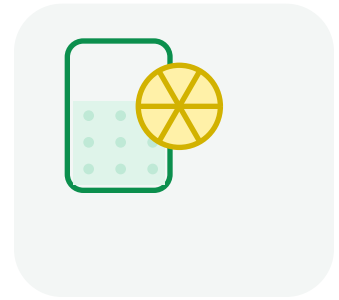
## Caja “Antojo”

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”

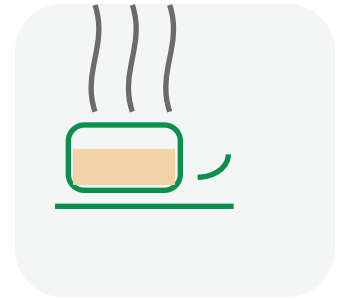
Extrañas burbuja: agua mineral. Extrañas consuelo: té con canela.

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.

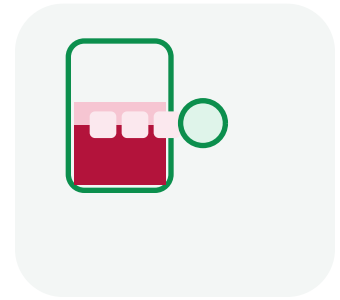
### Caja “Antojo”

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.

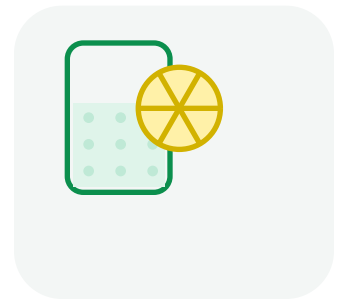
### Caja “Antojo”

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.

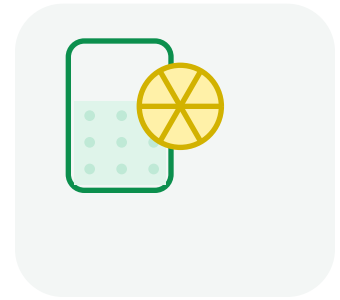
### Caja “Antojo”

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.

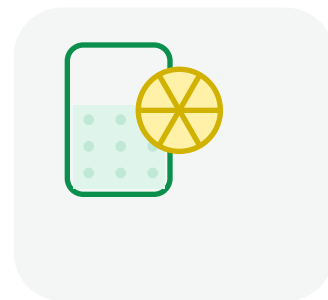
### Caja “Antojo”

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.

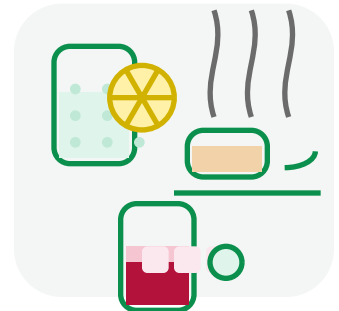
### Caja “Antojo”

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”



*Reglas claras, mente en paz.*

# 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

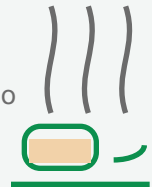
Agua mineral + 2–3 cdas de jamaica ligera (color/aroma)



## TÉ / INFUSIÓN

### Canela reconfortante

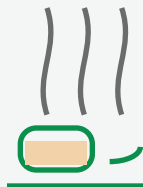
Infusión + canela (ideal para antojo nocturno)



## TÉ / INFUSIÓN

### Limón & jengibre

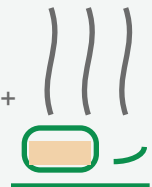
Infusión + limón + jengibre suave (opcional)



## 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.*