



A Minha Garrafa Conta

OBJETIVO

Perceber como a **hidratação ao longo do dia** influencia a **energia**, a **concentração** e o **bem-estar**, desenvolvendo um hábito simples e sustentável.

A TUA MISSÃO

Durante **3 dias**, usa sempre a **mesma garrafa reutilizável** e acompanha o teu consumo de água ao longo do dia.

Passo 1 — Prepara a garrafa

Com uma caneta, marca **4 níveis** na tua garrafa:

- ☐ Manhã
- ☐ Meio do dia
- ☐ Tarde
- ☐ Final do dia

Passo 2 — Acompanha o dia

Ao longo do dia, tenta **chegar ao nível correspondente à hora**:

- de manhã → nível da manhã
- ao almoço → nível do meio do dia
- a meio da tarde → nível da tarde
- ao final do dia → garrafa vazia



Passo 3 — Regista a experiência

No final de cada dia, assinala:

Dia	Chegaste ao nível final?	Como te sentiste?
Dia 1	☐ sim ☐ não	
Dia 2	☐ sim ☐ não	
Dia 3	☐ sim ☐ não	

REFLEXÃO FINAL

Depois dos 3 dias, responde:

- Bebeste mais água do que o habitual? ☐ sim ☐ não
- Notaste alguma diferença na concentração ou na energia?

-
- O que foi mais fácil neste desafio?

-
- O que foi mais difícil?
-

DICA FOODWISELAB

Beber água de forma regular ajuda o corpo a manter o foco, a regular a digestão e a gerir melhor a energia — e usar uma garrafa reutilizável é uma escolha amiga do planeta.