

SEMANA DEL FLUJO CONSCIENTE

7 Días para el Equilibrio Bio-Cognitivo y Ecológico

Guía diaria para optimizar tu hidratación personal y reducir el desperdicio de agua.



1 Detecta fugas invisibles y cierra el grifo

Añade unas gotas de colorante alimentario al tanque del inodoro; si el color llega a la taza sin tirar de la cadena en 30 minutos, tienes una fuga que requiere reparación.

Por qué importa: Un inodoro con fugas puede desperdiciar hasta 750 litros al día. **Facto:** Esto equivale al agua necesaria para lavar más de 300 cargas de ropa al año tiradas literalmente por el desagüe.



2 Implementa la "Ventana de 10 Horas"

Bebe unos 500 ml (16 oz) de agua inmediatamente al despertar para activar tu sistema renal y busca consumir el 80% de tu hidratación diaria en las primeras 10 horas tras levantarte.

Por qué importa: El 1% de deshidratación reduce tu alerta mental. **Facto:** Beber agua al despertar es más efectivo para el enfoque cognitivo que la primera taza de café, ya que el cerebro contiene casi un 75% de fluido.



3 Practica la custodia tecnológica y de moda.

Antes de comprar una nueva camiseta de algodón o un smartphone, considera el mercado de segunda mano para evitar el consumo de miles de litros de agua "oculta".

Por qué importa: Unos vaqueros nuevos "beben" 10.000 litros. **Facto:** Producir un solo par de jeans consume el equivalente a lo que una persona bebería durante 10 años.



4 Protocolo de "Carga Completa y Raspado en Seco"

Raspa los restos de comida al compost en lugar de usar el triturador y usa el lavavajillas solo cuando esté lleno; gasta menos agua que lavar a mano.

Por qué importa: Dejar el grifo abierto 5 minutos gasta 40 litros. **Facto:** Esa energía desperdiciada para calentar y mover el agua equivale a dejar una bombilla de 60W encendida durante 18 horas.



5 Crea una "Infusión de Fitonutrientes"

Mezcla pepino, menta fresca y jengibre en una jarra; déjala reposar 2 horas para obtener nutrientes sin azúcares añadidos ni plásticos de botellas.

Por qué importa: El café es 7 veces más "sediento" que el té. **Facto:** Una taza de café requiere 140 litros de agua virtual para su producción, mientras que una de té solo necesita unos 30 litros.



6 Riego por zonas y test de presión

Pisa el césped: si se levanta tras mover el pie, no necesita agua. Si vas a regar, hazlo al amanecer para evitar que el viento y el sol evaporen el 50% del suministro.

Por qué importa: Regar el césped 20 minutos al día equivale a 800 duchas. **Facto:** Un sistema de riego mal mantenido puede desperdiciar hasta 95.000 litros de agua al año.



7 Ejecuta un "Cambio Trófico" en tu dieta

Sustituye la carne de vaca o cerdo por legumbres y granos hoy; la producción de alimentos representa el 92% de la huella hídrica global.

Por qué importa: 1 kg de carne de vaca requiere 15.000 litros. **Facto:** Al eliminar solo una comida con carne a la semana, puedes ahorrar hasta 2.500 litros de agua al día, reduciendo tu huella hídrica total en un tercio.