

# Enganyar la set

Hi ha algunes situacions de salut que requereixen controlar estrictament la ingesta de líquids. Et deixem alguns consells per a "enganyar la set":



Evita aliments salats i elaborats industrialment.



Beu líquids molt calents o molt freds, ja que es triga més temps a prendre'ls.



Fes servir tasses petites en lloc de tasses grans.



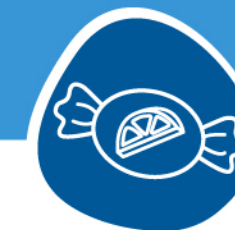
Fes glaçons de gel amb unes gotes de llimona i xucla'ls.



Llepa un tros de llimona o afegeix-ne un rajolí a l'aigua mineral per estimular la salivació.



Mulla gases amb suc de llimona i posa-te-les als llavis.



Xucla caramels de llimona sense sucre.

