

La verdadera respuesta: Cómo tomar todo el día sin morir en el intento

El Ciudadano · 28 de junio de 2017

Que si las fiestas del pueblo, las comidas con amigos, los festivales etc, en cuanto llega el verano nos pasamos el fin de semana bebiendo. **Pero seguro que muchos días te sientes llena o lleno, hinchada de gas y más que borracha o borracho empiezas a sentirte como una pelota de playa y se te arruina todo el plan.**

Así que te traigo unos truquis de experta bebedora diurna, para que tus días de jarana no se arruinen.

1. Empieza poco a poco

Con calma, una copa de blanco, **no te vengas arriba muy rápido porque como a las 4 de la tarde estés mega ebria o ebrio, a las 6 tendrás resaca** y a las 8 estarás durmiendo en tu casa.

2. Cuidado con las cervezas

Por más que la adore, **la cerveza tiene gas y el gas nos hace la puñeta**. Así que mejor tómatelo con calma y aunque sabemos que puedes beberte 10 cervezas en una tarde, acuérdate de nuestro enemigo el gas. Y si eres de las que prefieren

botellín -like me- te traigo malas noticias porque en vaso va perdiendo gas y con el botellín nos sentimos hinchadas e hinchados antes. DRAMA

3. Come bien, pero sin cebarte:

Por muy digestivo que sean el gin tonic y los licores, no te van a ayudar si te comes medio cordero, bien de pan, cero lechuga y por supuesto postre, qué tipo de comida decente no lleva postre. Pero si tu plan es aguantar todo el día feliz y no lloriqueando “*qué llena estoy*” cada dos por tres, córtate un poco. Come normal y aprovecha el rato de la comida para beber más agua que alcohol.

4. Agua, agua, agua

Y es que es la clave para que la resaca sea más llevadera al día siguiente, tu objetivo tiene que ser no deshidratarte. Además así, intercalas y bebes menos alcohol. **Un cubata de agua siempre es una buena idea** y si tienes los típicos amigos pesados que te dan la lata cuando dejas de beber, no te podrán decir nada, tu gin tonic está un poco aguadillo ya, sí.

5. Stop bebidas gaseosas y azucaradas.

A ver, es que si evitas a nuestra querida y amada cerveza por el gas, peor me lo pones con los refrescos. Encima con kilos de azúcar.

6. Cuidadito con los chupitos.

Si eres de estómago delicado, mejor olvídate de ellos. Al momento te va a parecer muy guay, a los dos o tres ya vas a estar bien peda y a las horas vomitando como una cerda.

7. Prepárate antes.

Desayuna bien, con fruta y esas cosas sanas. No os voy a automedicar, pero yo no salgo de casa sin tomarme un omeprazol antes. Tampoco está de más que hayas dormido chachi, aunque si ya vas de resaca puedes conseguir el maravilloso efecto inercia en el que ya te igual arre que so, bebes y bebes.

Si te va a tocar andar todo el día bailando o de pie, date un buen masaje con crema fría para piernas cansadas antes de salir de casa y ¡estarás lista para un día largo!

Fuente: [El Ciudadano](#)