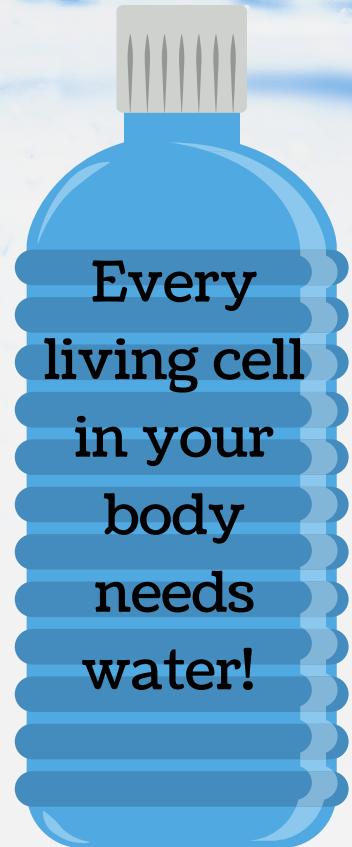


Drink More WATER



Tips to Stay Hydrated!

- Drink water with meals and snacks
- Carry a water bottle when you are on the go
- Keep a pitcher of water close by at home
- Order water when eating out at restaurants
- Make it fun. Use a straw!
- Infuse plain water with fruits, veggies, and herbs, like cucumbers and mint
- Like bubbly beverages? Try seltzer!
- Eat more fruits and veggies! They contain lots of water!



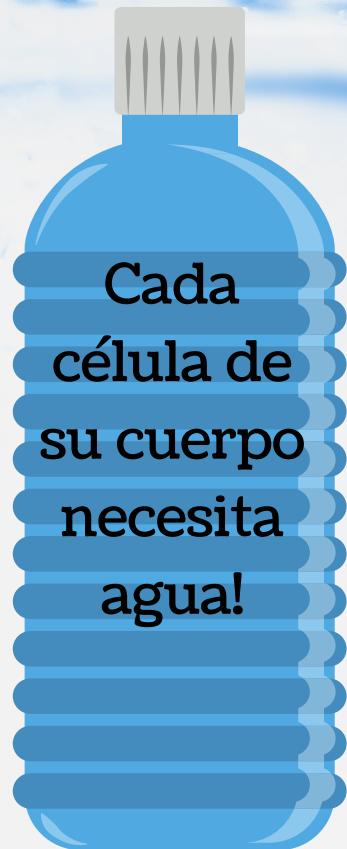
Helpful Hints

If you are thirsty, you are probably on your way to becoming dehydrated! The color of your urine shows you if you are well hydrated. It should be clear or pale yellow. If it's not, it's time to grab some refreshing water!

Beber Más AGUA

Consejos para Mantenerse Hidratado!

- Beber agua con las comidas y snacks
- Lleve una botella de agua cuando usted está en el ir
- Mantenga una jarra de agua en el hogar
- El pedido de agua a la hora de comer en los restaurantes
- Haga que sea divertido. Utilizar una pajita!
- Infundir agua con frutas, verduras y hierbas, como los pepinos y menta
- Como burbujas de las bebidas? Trate de soda!
- Comer más frutas y verduras! Contienen mucha agua!



Consejos Útiles

Si usted tiene sed, usted está probablemente en su camino a la deshidratación!

El color de la orina se muestra si está bien hidratado. Debe ser transparente o de color amarillo pálido. Si no, es hora de agarrar un poco de agua refrescante!