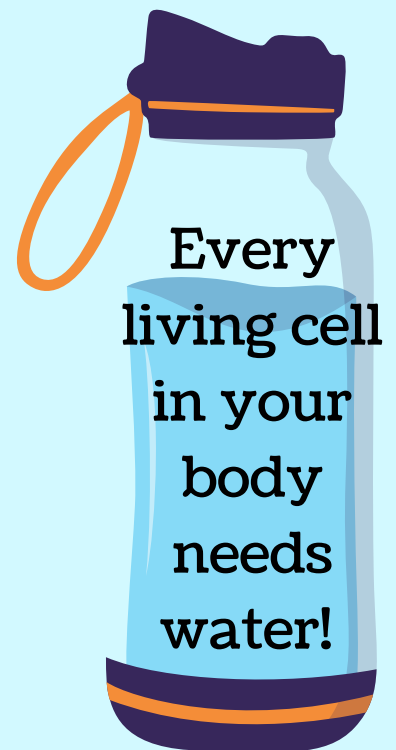


Drink More Water



Tips to Stay Hydrated

- Drink water with meals and snacks.
- Carry a reusable 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!
- Flavor plain water with fruit like lemons, limes, or berries. Try adding cucumbers or herbs, like mint.
- Like bubbly beverages? Try seltzer!
- Eat more fruits and veggies! They contain lots of water!
- Check the color of your urine. It should be pale yellow or clear. If it's not, it's time to grab some refreshing water!



Beber Más Agua



Consejos para mantenerse hidratado

- Bebe agua con las comidas y los tentempiés.
- Lleva contigo una botella de agua reutilizable cuando estés fuera de casa.
- Ten siempre a mano una jarra de agua en casa.
- Cuando comas en restaurantes, pide agua.
- ¡Hazlo divertido! ¡Usa una pajita!
- Dale sabor al agua natural con frutas como limones, limas o bayas. Prueba a añadir pepinos o hierbas aromáticas, como la menta.
- ¿Te gustan las bebidas con gas? ¡Prueba el agua con gas!
- ¡Come más frutas y verduras! ¡Contienen mucha agua!
- Comprueba el color de tu orina. Debe ser de color amarillo pálido o transparente. Si no lo es, ¡es hora de beber un poco de agua refrescante!

