

Beber más agua

Seguridad en el verano

Beba. Enjuáguese la boca. Repita. (El enjuague bucal forma parte de una buena higiene).

No hay nada como un vaso de agua fría en un día caluroso. No obstante, la hidratación adecuada consiste en mucho más que solo librarse de esa molesta sensación de boca seca. Básicamente, la hidratación adecuada permite que todo su cuerpo funcione mejor: el agua ayuda al cuerpo a regular la temperatura, mantiene la piel tersa, elimina las toxinas indeseadas del organismo y combate la fatiga muscular. Además, pedir agua en los restaurantes es una excelente manera de evitar bebidas azucaradas o costosas bebidas alcohólicas.

Actividad

Beba 64 onzas de agua por día

Coloque una "X" por cada día que beba al menos 64 onzas de agua.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Beba más agua

Seguridad en el verano

Registro de actividades para el empleador

Complete la siguiente información y envíela a su empleador para recibir crédito por esta actividad:

Nombre:

Fecha:

¿Fueron eficaces sus esfuerzos por beber 64 onzas de agua diarias?

- Sí
- Sí, entre el 50 % y el 99 % de las veces
- Sí, entre el 0 % y el 49 % de las veces
- NO