

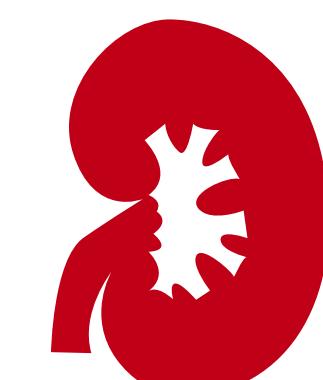
Choose Health. Drink Water.

Check out these fun facts about water

2/3

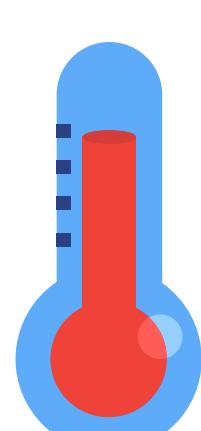
About 2/3 of the human body is made up of water

Eliminates wastes through the kidneys

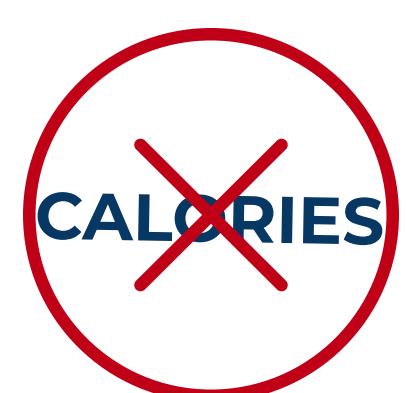


Women need about 9 cups per day

Men need about 13 cups per day



Regulates body temperature through sweat



Contains ZERO calories!

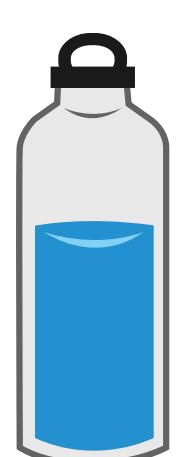
Lubricates and cushions joints



Helps protect the brain and spinal cord



Use these tips to help you hydrate better with water.



30

Carry a water bottle with you



Drink some water every 30 minutes

Eat more fruits and vegetables



Drink water before and during meals



Add tasty herbs, fruits, and veggies

Escoge la Salud. Toma Agua.

Mira estos datos interesantes sobre el agua

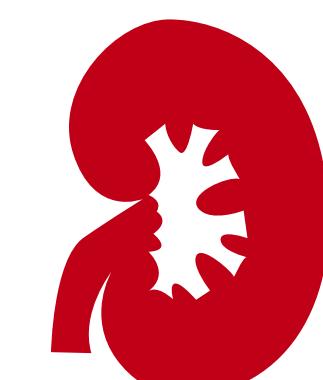
2/3

2/3 del cuerpo humano esta hecho de agua

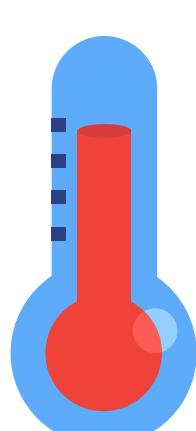


Las mujeres necesitan aproximadamente 9 tazas al día

Elimina los desperdicios de tu cuerpo través de los riñones



Los hombres necesitan aproximadamente 13 tazas al día



El sudor ajusta la temperatura del cuerpo



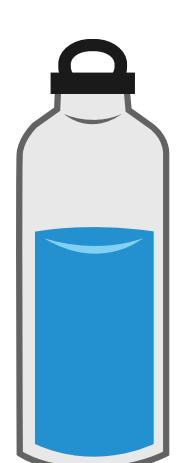
¡Contiene ZERO calorías!



Lubrica y protege las articulaciones



Use estos consejos para ayudarle a hidratarse mejor con agua.



30

Lleve una botella de agua contigo



Coma más frutas y verduras



Tome agua antes y mientras comes



Agregue hierbas, frutas, y verduras sabrosas al agua