

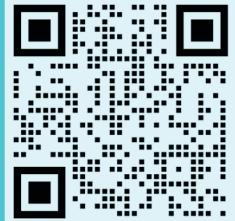


STAY HYDRATED



itstimetexas.org/ssh
RESOURCES

Free Fitness & Nutrition Classes
Free Telehealth Coaching
Education Materials
Related Links and Resources



FOLLOW US!
@itstimetx

Did you know that the average human body is made up of about 55% - 60% of water?

HYDRATION STATION

Hey, Hydration Heroes!

Are you ready to embark on a refreshing journey to keep your body hydrated and feeling fantastic? Water is needed for our bodies and minds to stay healthy. Did you know the human body is made up of between 55% and 60% of water?

Even though it's important to stay hydrated every day, you need to make sure to pay extra attention to staying hydrated when you are being active or when you feel hot - especially if you are sweating!

Let's explore the wonderful world of hydration and discover some fun ways to quench your thirst:



Carry a reusable water bottle: Take a water bottle with you wherever you go. It's not only convenient but also helps reduce waste by avoiding single-use plastic bottles. Remember to refill it throughout the day to stay hydrated!



Make water a part of your daily routine: Whenever you eat a meal or after you use the bathroom, take a moment to drink a glass of water. It's a simple and effective way to stay hydrated.



Begin and end your day with hydration: Start your morning by drinking a glass of water to kick-start your body's hydration. Before you go to bed, savor another glass to replenish your system while you sleep.



Hydrate through food: Some fruits and vegetables, such as celery, melons, lettuce, and cucumbers, have a high water content. Snack on these hydrating treats to boost your water intake.



Make hydration personal: Decorate your reusable water bottle with stickers, drawings, or your name to make it unique and special. It will remind you to stay hydrated throughout the day!



"Spice" up your water: Add a burst of flavor by infusing it with slices of lemon, lime, or orange. You can also get creative by experimenting with refreshing combinations like cucumber, strawberries, watermelon, or herbs. It's a tasty and enjoyable way to stay hydrated.

Remember, staying hydrated keeps your body cool, helps you focus, and ensures you have the energy for all your adventures. So, grab your water bottle, sip, and conquer the day!

**IT'S
TIME
TEXAS**

**Sweet Summer Habits
Mis Hábitos de Verano**



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP. The SNAP logo is a service mark of the U.S. Department of Agriculture. USDA does not endorse any goods, services, or enterprises.

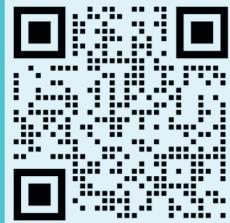


MANTÉNGANSE HIDRATADOS



itstimetexas.org/ssh
RECURSOS

Clases gratuitas de ejercicio físico y nutrición, materiales educativos gratuitos de asesoría de salud a distancia, enlaces y recursos relacionados.



SÍGANOS
@itstimetx

¿Sabían que el cuerpo humano á compuesto por un 55% - 60% de agua promedio?

**IT'S
TIME
TEXAS**

**Sweet Summer Habits
Mis Hábitos de Verano**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA siglas en inglés). El logo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés). USDA no respalda bienes, servicios o empresas.

ESTACIÓN DE HIDRATACIÓN

¡Hola, héroes de la hidratación!

¿Están listos para lanzarse a un viaje refrescante y mantener su cuerpo hidratado sintiéndose fantásticos? El agua es necesaria para que nuestros cuerpos y mentes se mantengan saludables. ¿Sabían que el cuerpo humano está compuesto por entre un 55% y un 60% de agua? Aunque es importante mantenerse hidratado todos los días, deben asegurarse de mantenerse hidratados especialmente cuando estén activos o sientan calor (¡sobre todo si están sudando!)

Exploraremos el maravilloso mundo de la hidratación y descubramos algunas maneras divertidas de saciar la sed:



Lleva una botella de agua reutilizable: Lleva una botella de agua donde quiera que vayas. No sólo es conveniente, sino que también ayuda a reducir los residuos al evitar las botellas de plástico de un solo uso. Recuerda reponer el agua a lo largo del día para mantenerte hidratado.



Haz que el agua forme parte de tu rutina diaria: Cada vez que comas o después de ir al baño, tómate un momento para beber un vaso de agua. Es una forma sencilla y eficaz de mantenerte hidratado.



Empieza y termina el día hidratándote: Empieza la mañana bebiendo un vaso de agua para poner en marcha la hidratación de tu cuerpo. Antes de acostarte, toma otro vaso para reponer fuerzas mientras duermes.



Hidrátate a través de la comida: Algunas frutas y vegetales, como el apio, el melón, la lechuga y el pepino, tienen un alto contenido de agua. Come estos bocadillos hidratantes para aumentar tu ingesta de agua.



Haz de la hidratación algo personal: Decora tu botella de agua reutilizable con calcomanías, dibujos o tu nombre para hacerla única y especial. ¡Te recordará que debes mantenerte hidratado durante todo el día!



Dale sabor a tu agua: Añade una explosión de sabor infusionándola con rodajas de limón, lima o naranja. También puedes dar rienda suelta a tu creatividad experimentando con combinaciones refrescantes como pepino, fresas, sandía o hierbas aromáticas. Es una forma sabrosa y divertida de mantenerse hidratado.

Recuerden que mantenerse hidratado mantiene sus cuerpos frescos, les ayuda a concentrarse y les garantiza energía para todas sus aventuras. Así que cojan su botella de agua, beban un sorbo y ja conquistar el día!