



Beba más agua.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

www.bcbsil.com

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

Consumir suficiente agua diaria es importante para su salud. Después de todo, el agua es el principal componente de su organismo y constituye en promedio acerca del 60 por ciento de su peso.

¿Cuánta agua necesita consumir? El Institute of Medicine recomienda que los hombres consuman aproximadamente 13 vasos completos de bebidas por día, y las mujeres necesitan consumir acerca de nueve vasos por día. Es bueno consumir otras comidas y bebidas saludables que contienen agua para obtener la cantidad diaria recomendada.

Entonces, tómese todo el vaso. Y comprobará que el agua es una clara opción para mantenerse hidratado y saludable.