

# DAILY HYDRATION

Are you getting enough water Everyday?

## HOW MUCH DO I NEED?

**1/2 of Your Weight in lbs = that amount in oz**

If you weigh 150 lbs, divide by 2 = 75.  
Then you need at least 75 oz of water per day.

Dogs need 1 oz for every lb they weigh  
More if they are very active &/or it is hot



## Calculate Your Needs

Weight in lbs \_\_\_\_\_ divide 2 = \_\_\_\_\_ oz/day

+ Add 12 oz for each 30 mins of exercise \_\_\_\_\_

Divide by 8 to get # of cups \_\_\_\_\_

- Add more if you are exercising in hot weather or sweating a lot.

## Tips to Meet Your Needs

- Fill a large container with how much you need each day & finish it by end of day
- Drink a cup every hour
- Refillable bottles or cups with straws
  - In your car
  - On your bike
  - In your hand
  - At your desk
- Load a water tracking app to remind yourself to drink regularly



## SO MANY BENEFITS!

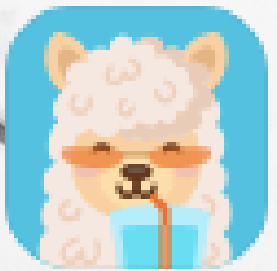
- Improves Brain Power
- Better Mood
- More Energy
- Improved Athletic Performance
- Makes you Stronger
- Prevent Wrinkles
- Better Sleep
- Regulate Body Temperature

## Symptoms of dehydration

- Lightheaded, dizzy, clumsy
- Headache
- Feeling sick to your stomach
- Thirst
- Dark colored urine
- Rapid heart rate
- Muscle cramps
- Brain fog

## Water Tracking Apps

- Waterllama
- My Water: Daily Drink Tracker
- Plant Nanny Cute Water Tracker



Are you hungry or thirsty? Before you reach for something to eat, drink a cup of water. You might really be thirsty.

**Mark them off as you go.**



# HIDRATACION DIARIA

¿Estas tomando suficiente agua Todos los dias?

¿CUANTO NECESITO?

**1/2 de tu peso en libras = esa cantidad de onzas**

Si tu pesas 150 lbs, dividelo entre 2 = 75.  
Entonces necesitas por lo menos 75 oz. de agua por día.

Los perros necesitan 1 oz de agua por cada lb de su peso y mas si son muy activos o esta naciendo mucho calor.



Para Calcular Cuanto Necesitas

Peso en lbs \_\_\_\_\_ dividelo entre 2 = \_\_\_\_\_ oz/dia

+ Agrega 12 oz por cada 30 mins de ejercicio \_\_\_\_\_

Divide entre 8 para obener el # de tazas \_\_\_\_\_

- Agrega mas si haces ejercicio cuando hace calor o si sudas mucho.

Ideas Que Te Ayudaran

- Llena un recipiente con la cantidad que necesitas cada día y asegurate de terminártelo al final del día.
- Bebe una taza cada hora.
- Utilizar botes o tazas reusables con popotes
  - En tu carro
  - En tu bicicleta
  - En tu mano
  - En tu escritorio
- Descarga una aplicación en tu celular que te agude a recordar cuanta agua has tomado y cuanta necesitas tomar.

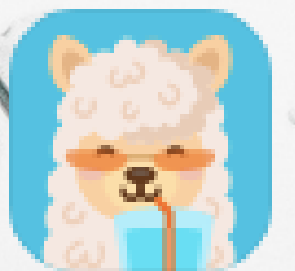


¡MUCHOS BENEFICIOS!

- Mejora La Función Cerebral
- Mejora Tu Estado de Anime
- Mejora Tu Energia
- Mejora Tu Rendimiento Fisico
- Te Da Fuerza
- Previene Arrugas
- Mejora El Sueño
- Regula La Temperatura Corporal

Síntomas de Deshidratación

- Inestabilidad, mareo, desequilibrio
- Dolor de Cabeza
- Dolor de Estomago
- Sed
- Orina Oscura
- Pulso Rapido
- Calambres Musculares
- Confusión



Aplicación para Rastrear el Agua que Has Tamando

- Waterllama
- My Water: Daily Drink Tracker
- Plant Nanny Cute Water Tracker

¿Tienes hambre o sed? Antes de comer toma una taza de agua. Quizás solo tenías sed

Márcalos a medida que avanzas.

