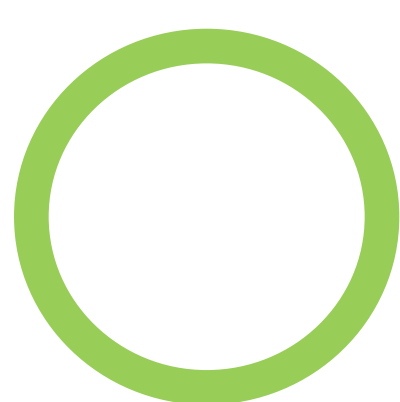


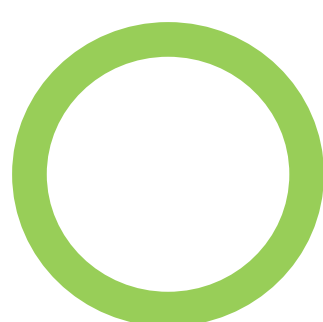
# Cinco claves en hidratación



**01\_**  
No esperes a tener sed para beber.

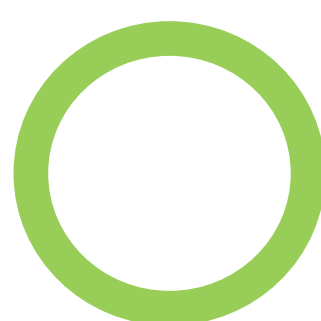
**02\_**

Bebe 2,5 litros de agua al día o su equivalente en 8 vasos.



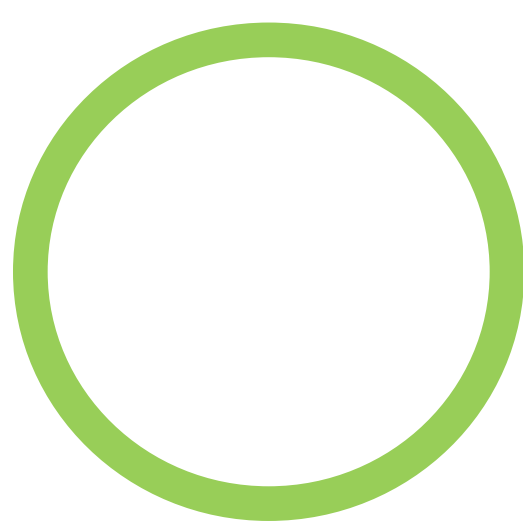
**03\_**

Consume fruta de temporada; el melón o la sandía son una gran fuente de agua.



**04\_**

Lleva contigo siempre una botella de agua.



**05\_**

Si practicas deporte, bebe antes, durante y después de la actividad física.

