

PLANIFIQUE

su día acompañado
con agua: un vaso
por la
mañana y uno luego
del trabajo.

BEBA

agua con cada
comida: desayuno,
almuerzo y cena.

LLENE

una botella con
agua apenas llega
al trabajo y
tómela antes de
que termine el día.

MÁS AGUA

AGREGUE

sabor con frutas,
verduras y
hierbas (limón,
pepino y menta).

USE

agua carbonatada
para preparar una
bebida con gas.

TOME

agua local, gratuita
y potable que sale
directamente del
grifo.



¿LO SABÍA?

La mayoría de las personas pierde más agua de la que consume por día. Filadelfia tiene agua de gran calidad directo del grifo.

pequeños cambios
grandes recompensas