

How Much Do You Sweat?

Summer Safety Tips

DO

- ◆ Drink lots of plain water—tap water is best
- ◆ Wear a mouthguard during contact sports



Before/While you sweat, drink a few glasses of water

After you sweat, drink until you're not thirsty... then drink *two more glasses* of water!

Plain water is best. But if you are sweating hard for more than **90 minutes**, sports drinks can help.

Pay attention to serving sizes and pick the drink with the least amount of sugar. Follow-up sports drinks with plain water.

DON'T

- ◆ Don't wait until you're thirsty
- ◆ Don't drink sugary/caffeinated drinks... They can cause dehydration or cavities

With these tips, you're ready for summertime fun in the sun!

¿Cuánto suda usted?

Consejos de Salud durante el Verano

Antes/Mientras usted esté sudando, beba algunos vasos de agua

HACER

- ◆ **Beba mucha agua**
 - el agua de la llave es mejor
- ◆ **Use protector bucal durante deportes de contacto**



Después de sudar, beba hasta que ya no tenga sed.... entonces, ¡beba dos vasos de agua más!

Agua pura es mejor. Pero si usted ha estado sudando por más de **90 minutos**, las bebidas para deportes pueden ayudar.

Ponga atención a las porciones y escoja bebidas que contengan poca azúcar. Complemente las bebidas de deportes con agua.

NO HACER

- ◆ **No espere a tener sed.**
- ◆ **No tome bebidas azucaradas o con cafeína**
 - ... Pueden causar deshidratación o caries.

¡Con estos consejos, usted está listo para un verano divertido bajo el sol!