

# Eu escolho beber água todos os dias

I choose to change!

Aqui estão atitudes que posso escolher para fazer.

- Substituir bebidas com açúcar pela água pelo menos uma vez por dia.
- Beber uma garrafa de água antes do treino.
- Beber uma garrafa de água após o treino.
- Beber um copo de água antes de cada refeição.
- Beber sucos de frutas frescas como manga, melancia, laranja e maçã.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Eu escolho beber água todos os dias

I choose to change!

Aqui estão atitudes que posso escolher para fazer.

- Substituir bebidas com açúcar pela água pelo menos uma vez por dia.
- Beber uma garrafa de água antes do treino.
- Beber uma garrafa de água após o treino.
- Beber um copo de água antes de cada refeição.
- Beber sucos de frutas frescas como manga, melancia, laranja e maçã.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Eu escolho beber água todos os dias

I choose to change!

Aqui estão atitudes que posso escolher para fazer.

- Substituir bebidas com açúcar pela água pelo menos uma vez por dia.
- Beber uma garrafa de água antes do treino.
- Beber uma garrafa de água após o treino.
- Beber um copo de água antes de cada refeição.
- Beber sucos de frutas frescas como manga, melancia, laranja e maçã.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Eu escolho beber água todos os dias

I choose to change!

Aqui estão atitudes que posso escolher para fazer.

- Substituir bebidas com açúcar pela água pelo menos uma vez por dia.
- Beber uma garrafa de água antes do treino.
- Beber uma garrafa de água após o treino.
- Beber um copo de água antes de cada refeição.
- Beber sucos de frutas frescas como manga, melancia, laranja e maçã.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.