

Yo elijo tomar agua todos los días

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Tomar agua en vez de bebidas azucaradas.
- Tomar una botella de agua antes de entrenar.
- Tomar una botella de agua después de competir.
- Tomar un vaso de agua antes de cada alimento.
- Tomar jugos de fruta o fruta fresca cuando tenga calor como fresas, melón, naranjas y manzanas



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Yo elijo tomar agua todos los días

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Tomar agua en vez de bebidas azucaradas.
- Tomar una botella de agua antes de entrenar.
- Tomar una botella de agua después de competir.
- Tomar un vaso de agua antes de cada alimento.
- Tomar jugos de fruta o fruta fresca cuando tenga calor como fresas, melón, naranjas y manzanas



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Yo elijo tomar agua todos los días

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Tomar agua en vez de bebidas azucaradas.
- Tomar una botella de agua antes de entrenar.
- Tomar una botella de agua después de competir.
- Tomar un vaso de agua antes de cada alimento.
- Tomar jugos de fruta o fruta fresca cuando tenga calor como fresas, melón, naranjas y manzanas



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Yo elijo tomar agua todos los días

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Tomar agua en vez de bebidas azucaradas.
- Tomar una botella de agua antes de entrenar.
- Tomar una botella de agua después de competir.
- Tomar un vaso de agua antes de cada alimento.
- Tomar jugos de fruta o fruta fresca cuando tenga calor como fresas, melón, naranjas y manzanas



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.