



Beba más agua.



BlueCross BlueShield
of Texas



TRS-ActiveCare

TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

www.bcbstx.com

TRS ActiveCare es administrado por Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation, una compañía de Mutual Legal Reserve, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Blue Cross and Blue Shield of Texas proporciona solo servicios de pagos de reclamos y no sume obligaciones ni riesgos financieros en lo que se refiere a los reclamos.

Consumir suficiente agua diaria es importante para su salud. Después de todo, el agua es el principal componente de su organismo y constituye en promedio acerca del 60 por ciento de su peso.

¿Cuánta agua necesita consumir? El Institute of Medicine recomienda que los hombres consuman aproximadamente 13 vasos completos de bebidas por día, y las mujeres necesitan consumir acerca de nueve vasos por día. Es bueno consumir otras comidas y bebidas saludables que contienen agua para obtener la cantidad diaria recomendada.

Entonces, tómese todo el vaso. Y comprobará que el agua es una clara opción para mantenerse hidratado y saludable.

www.bcbstx.com

Fuente: Mayo Foundation for Medical Education and Research

46331.1206 TRS