

1

¡Reto del día!

INGIERE AL MENOS
8
VASOS DE AGUA



2

¡Reto del día!

Ingerir 8 vasos de agua es una meta razonable para la mayoría de las personas. Si deseas saber la cantidad de agua que deberías ingerir de acuerdo a tu peso usa la siguiente fórmula:

$$\frac{\text{peso (lb)}}{2} = \text{onzas de agua}$$

Divide tu peso en libras entre dos. El resultado provee el número de onzas de agua al día

3

¡Reto del día!

La deshidratación puede afectar negativamente la capacidad de memorizar información y estar alerta.

Procura hidratarte al momento de estudiar para mejor desempeño académico.



4

¡Reto del día!

¡Recomendo!

El agua es el componente principal en el cuerpo, por lo que debemos mantenerlo hidratado para su función adecuada.

Comenta cuán fácil o difícil fue completar el reto

