

Hidrátese



Manténgase completamente hidratado y siéntase lo mejor posible durante el desafío **Rethink Your Drink de** Strive por Blue Cross and Blue Shield of Kansas.

Regístrese antes del **August 6, 2022** en bcbsks.com/strive.



Así es como funciona

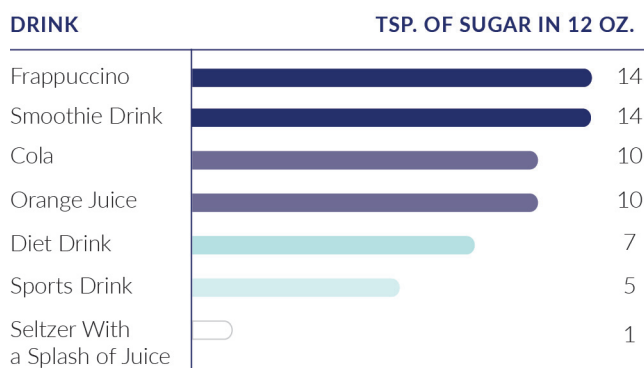
Durante el desafío Rethink Your Drink, debe mantener un registro de su ingesta de agua durante 21 de 28 días entre el **August 1, 2022** y el **August 28, 2022**. ¡Consuma seis o más vasos de agua al día durante 14 días y obtendrá un [REWARD] y disfrutará de un mejor bienestar! Simplemente registre su progreso en <https://member.bcbsks.com/bcbsks-member/webmdportal>.

Drink to good health

Su peso corporal está compuesto de 50 a 70 por ciento de agua, razón por la cual la hidratación es importante para todas las partes de su cuerpo. El mantenerse hidratado y reemplazar las bebidas azucaradas por agua, podrá ayudarle a sentirse mejor y a prevenir problemas de salud como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, enfermedades renales, caries y más.

Evite los azúcares furtivos

Muchas bebidas aparentan ser saludables pero tienen altas cantidades de azúcar bajo nombres como jugo de fruta concentrado, agave, miel, sacarosa y más. Consulte la siguiente tabla para averiguar cuánta azúcar se esconde en las bebidas populares.



REFERENCIAS

Mayo Clinic: "Water: How much should you drink every day?", Centers for Disease Control and Prevention: "Rethink Your Drink", National Geographic Area Coordination Centers: "Are You Hydrated? Take the Urine Color Test", American Heart Association: "Rethink Your Drink: Reducing Sugary Drinks in Your Diet", Harvard Health Publishing: "How Sweet Is It?"



Doctor Verified

Melinda Ratini, DO MS | June 2021

©WebMD Health Services Group, Inc.

Blue Cross and Blue Shield of Kansas is an independent licensee of the Blue Cross Blue Shield Association. BLUE CROSS®, BLUE SHIELD® and the Cross and Shield Symbols are registered service marks of the Blue Cross Blue Shield Association, an association of independent Blue Cross and Blue Shield Plans. Blue Cross and Blue Shield of Kansas serves all Kansas counties except Johnson and Wyandotte. Strive, powered by WebMD ONE, is our health and wellness platform that provides a personalized experience to help our members build daily habits, achieve their health goals and thrive at work and life. WebMD ONE is our contracted vendor for this platform and is not affiliated with Blue Cross and Blue Shield of Kansas.

Hidrátese

Sustituya las bebidas azucaradas por suficiente agua pura durante el reto **Rethink Your Drink** de Strive por Blue Cross and Blue Shield of Kansas.



Hidratarse para su salud

Las bebidas dulces son la principal fuente de azúcares agregados en la dieta estadounidense. El reemplazarlas por agua, puede ayudarle a prevenir muchos problemas de salud y sentirse mejor. Durante el desafío Rethink Your Drink, debe mantener un registro de su ingesta de agua durante 21 de 28 días entre el **August 1, 2022 y el August 28, 2022**. ¡Consuma seis o más vasos de agua al día durante 14 días y disfrutará de un mejor bienestar!

Registre su progreso en bcbsks.com/strive.



REFERENCIAS

Centers for Disease Control and Prevention: "Rethink Your Drink"



Doctor Verified

Melinda Ratini, DO MS | June 2021

©WebMD Health Services Group, Inc.



Blue Cross and Blue Shield of Kansas is an independent licensee of the Blue Cross Blue Shield Association. BLUE CROSS®, BLUE SHIELD® and the Cross and Shield Symbols are registered service marks of the Blue Cross Blue Shield Association, an association of independent Blue Cross and Blue Shield Plans. Blue Cross and Blue Shield of Kansas serves all Kansas counties except Johnson and Wyandotte. Strive, powered by WebMD ONE, is our health and wellness platform that provides a personalized experience to help our members build daily habits, achieve their health goals and thrive at work and life. WebMD ONE is our contracted vendor for this platform and is not affiliated with Blue Cross and Blue Shield of Kansas.