Rethink Your Drink

My Pledge to Rethink My Drink

I promise to be a healthy role model by reducing sweetened drinks such as:

_____

I promise to keep myself and my family healthy by limiting sweetened drinks such as:

_____

Tips for Drinking More Water:

- ***Try this recipe for Spa Water.***
- ***Add lemon, lime, or other fruit slices to your water.***
- ***Carry a refillable water bottle wherever you go. You'll save money and it's better for the environment.***
- ***Ice cold water may taste better to you.***
- ***Have a glass of water as soon as you wake up.***
- ***Drink a glass of water with meals.***
- ***If you feel like snacking, have a glass of water first.***
- ***Choose water when you eat out – you'll save money too!***

Spa Water Recipe:

Fill a pitcher with water and add ½ cup each thinly sliced cucumber and mint leaves. Chill in the refrigerator for a couple of hours. Enjoy!

Try different flavor combinations!

Thin slices of: *lemon, orange, grapefruit, strawberries, melon, pineapple, or peach*

Fresh whole leaves or sprigs: *Parsley, ginger, rosemary, or basil*

Strawberry-mint, watermelon-mint, and pineapple-ginger are popular and refreshing combinations!

Yuma County Public Health Services District
WIC Program
2200 W. 28th Street
Yuma, AZ 85364
(928) 317-4500

USDA is an equal opportunity provider and employer.

Piense bien lo que toma

Mi Promesa de Pensar Bien lo Que Tomo

Prometo ser un modelo a seguir, limitando mi consumo de bebidas azucaradas como:

_____

Prometo mantenerme sano, así como a mi familia, al limitar las bebidas azucaradas, como:

_____

Consejos Para Beber Más Agua:

- ***Pruebe esta receta para hacer agua de spa.***
- ***Añada limón amarillo, limón verde u otras frutas a su agua.***
- ***Lleve siempre una botella reusable de agua; le ahorrará dinero y ayudará al medio ambiente.***
- ***El agua fría le puede saber mejor.***
- ***Tome un vaso de agua poco después de levantarse en la mañana.***
- ***Tome un vaso de agua con sus comidas.***
- ***Si se le antoja un bocadillo, tome agua antes de comerlo.***
- ***Escoja agua como bebida en el restaurante ¡también le ahorrará dinero!***

Receta para Agua Refrescante:
Llene una jarra con agua fría. Agregue ½ taza de pepino cortado en rebanadas delgadas y hojas de menta frescas. Enfríela en el refrigerador. Por un par de horas y ¡A disfrutarla!

Pruebe diferentes combinaciones de sabores.

Rebanadas delgadas de: *limón amarillo, naranja, limón verde, toronja, fresas, melón o piña.*

Hojas o ramitas frescas enteras de: *perejil, jengibre, romero o albahaca*

Fresa-menta, sandía-menta y piña-jengibre, son combinaciones populares y refrescantes.

Programa WIC del Distrito de Servicios de Salud del Condado de Yuma
2200 W. 28th Street
Yuma, AZ 85364
(928) 317-4500

Usted Hace Mucho Nosotros Ayudamos un Poco

WIC Mujeres, Bebés y Niños

USDA es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades.