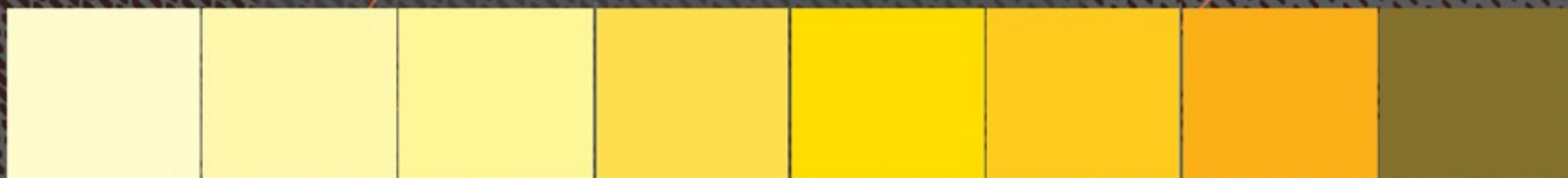




CHEQUE O SEU NÍVEL DE HIDRATAÇÃO

Compare o cor da sua urina com a escala abaixo:



HIDRATADO

INÍCIO DESIDRATAÇÃO

DESIDRATADO

A amostra da urina pode ser um excelente indicador de hidratação: deve ser abundante e sua cor amarela clara. Urina escura e volume pequeno são sinais de desidratação

HIDRATA-SE COM GATORADE