ARE YOU HYDRATED?

NO

YES

IF YOUR URINE IS PALE YELLOW, THAT'S A SIGN OF PROPER HYDRATION.
IF IT'S DARK, YOU NEED MORE FLUIDS.

WHY DOES HYDRATION MATTER?

IT'S SIMPLE: ATHLETES LOSE FLUIDS WITH SWEAT. FLUID LOSS CAN LEAD TO DEHYDRATION. DEHYDRATION CAN NEGATIVELY AFFECT YOUR PERFORMANCE.

GATORADE
THE SPORTS FUEL COMPANY

Gatorade and G Design are registered trademarks of S-VC, Inc. ©2017 S-VC, Inc.

¿Estás hidratado?

NO

Sí

Si tu orina está de color amarillo pálido, es una señal de que estás adecuadamente hidratado.
Si el color está oscuro, necesitas más líquidos.

¿Por qué es importante la hidratación?

Los atletas pierden fluidos cuando sudan. La pérdida de fluidos puede conducir a la deshidratación.
La deshidratación puede afectar negativamente tu rendimiento.

GATORADE
THE SPORTS FUEL COMPANY

GATORADE Y G DESIGN SON MARCAS REGISTRADAS DE S-VC, INC. ©2016 S-VC, INC.