

# Beat the Heat

*The hot days of summer are coming!*

Beat the heat with healthy drinks.

- Enjoy cold water with ice. Keep a pitcher of water in your refrigerator.
- Try a squeeze of lemon or lime in your water.
- Drink bottled water if your water is unsafe to drink.
- Buy unsweetened flavored waters.
- Limit soda and other sugary drinks.

**Blend a cool summer drink...**

**Strawberry Tea** - Blend together 2 cups unsweetened ice tea with  $\frac{1}{2}$  cup strawberries.



# Evite el Calor

*¡Ya vienen los días calurosos del verano!*

Evite el calor con bebidas saludables.

- Disfrute agua fría con hielo. Guarde una jarra de agua en la nevera.
- Pruebe un chorrito de limón o lima en el agua.
- Beba agua embotellada si su agua no es potable.
- Compre aguas con sabor sin azúcar.
- Limite los refrescos y otras bebidas azucaradas.

**Bata una bebida refrescante...**

**Té de fresa** - Bata 2 tazas de té helado no endulzado con  $\frac{1}{2}$  taza de fresas.

