

¿Cuánta agua ... debería beber usted?

La fórmula:

El peso corporal dividido en 2 iguala el número de onzas totales a beber diariamente

Por ejemplo:

- 130 libras serian 65 onzas
- 150 libras serian 75 onzas
- 180 libras serian 90 onzas

1 TAZA equivale a 8 onzas

HAGA AJUSTE POR ACTIVIDAD

Añada 12 oz por cada 30 minutos de actividad