

# 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

# ¿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