

# ¡Cada traguito cuenta!

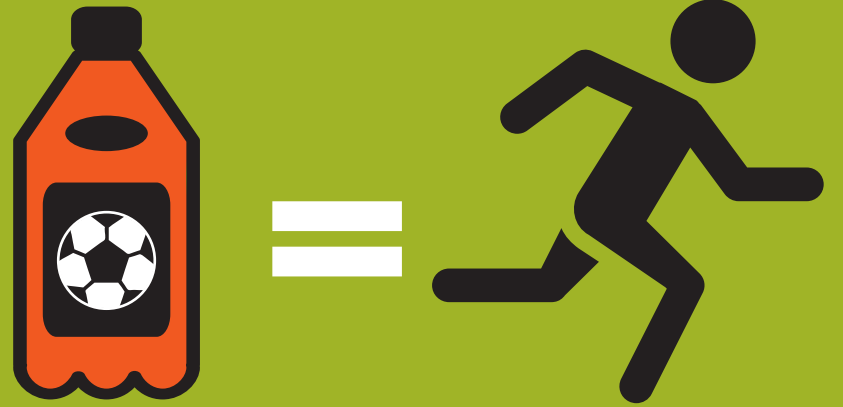
Una soda de  
20 onzas



**30**  
min

montando  
en bici

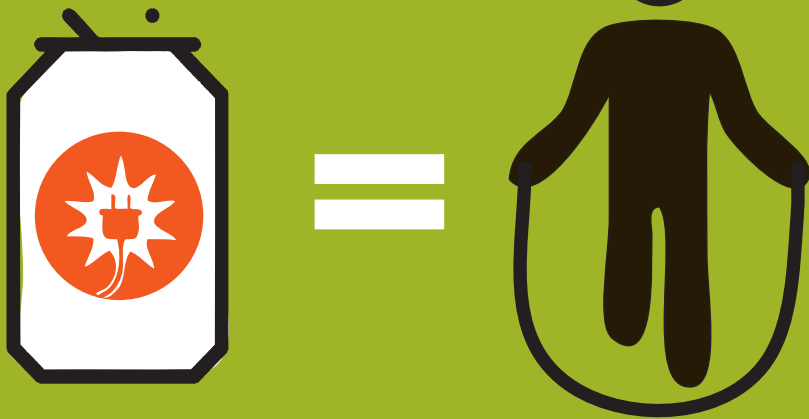
Una bebida  
deportiva de  
32 onzas



**25**  
min

trotando o  
corriendo

Una bebida  
energética de  
16 onzas



**20**  
min

brincando  
la cuerda

Mejor



¡Toma  
agua!

¿Sabes  
lo que bebes?  
¡Piénsalo dos veces!

rethink your drink | every sip counts •

Minneapolis  
Health Department