



CITY OF SAN ANTONIO  
METROPOLITAN HEALTH DISTRICT

**iViva Health!**  
Eat well, feel great. \* Come bien, siéntete bien.

# Take the pledge to drink more water.

**iViva Water! Hydrate, Feel Great.**



## I pledge to:

*(choose one or more)*

☐

**Drink water, not sugary drinks**

☐

**Replace 1 sugary drink with water each day**

☐

**Add 8 oz. (1 cup) more water each day**

☐

**Drink only water with meals**

☐

**Drink at least 64 oz. (8 cups) water each day**

Follow us @SAMetroHealth and our **iViva Water!** campaign on social media,  
and interact with us and our campaign for tips on how to **Hydrate, Feel Great!**



**Signature:** \_\_\_\_\_ **Date:** \_\_\_\_\_

**CHRONIC DISEASE PREVENTION PROGRAM**  
San Antonio Metropolitan Health District | (210) 207-2722  
[www.sanantonio.gov/VivaHealth](http://www.sanantonio.gov/VivaHealth)



**#VIVAHEALTHSA**  
**#PICYOURPLATE**

AUGUST 2018



CITY OF SAN ANTONIO  
METROPOLITAN HEALTH DISTRICT

**¡Viva Health!**  
Eat well, feel great. \* Come bien, siéntete bien.

# Comprométete a beber más agua.

**¡Viva Water! Hidrátate, Siéntete Bien.**



## Yo me comprometo a...

*(elige una opción o más)*

☐

**Beber agua, y no bebidas azucaradas**

☐

**Reemplazar 1 bebida azucarada con agua una vez al día**

☐

**Agregar 8 onzas (1 vaso) más de agua al día**

☐

**Beber solo agua con las comidas**

☐

**Beber por lo menos 64 onzas (8 vaso) de agua por día**

Síguenos en @SAMetroHealth y nuestra campaña ¡Viva Water! en medios de comunicación social para recibir consejos sobre cómo **hidratarse para sentirse bien!**



**Firma:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**CHRONIC DISEASE PREVENTION PROGRAM**  
San Antonio Metropolitan Health District | (210) 207-2722  
[www.sanantonio.gov/VivaHealth](http://www.sanantonio.gov/VivaHealth)



**#VIVAHEALTHSA**  
**#PICYOURPLATE**

AGOSTO DE 2018