

WORLD CUP  
2026






# Beat the Heat: Stay Hydrated!

## Did you know?

Our bodies depend on water to survive. In fact, about 60% of your body is made up of water!

Water helps control our body temperature. We need more water in hot or humid weather.

## Tips for Staying Hydrated

-  Carry a refillable water bottle to sip from throughout the day.
-  Drink lots of fluids, even if you don't feel thirsty.
-  Eat hydrating foods, like cucumbers, spinach, and watermelon.
-  Limit drinks that are high in sugar, caffeine, and alcohol.
-  Set reminders to drink water.

# تغلب على الحر: حافظ على الترطيب!

كأس العالم  
2026

هل تعلم؟

تعتمد أجسامنا على الماء للبقاء على قيد الحياة. في الواقع، نحو 60% من جسمك يتكون من الماء!  
يساعد الماء في التحكم بدرجة حرارة الجسم. نحتاج إلى المزيد من الماء في الطقس الحار أو الرطب.

## نصائح للحفاظ على الترطيب

احمل زجاجة ماء قابلة لإعادة التعبئة لتشرب منها طوال اليوم.



اشرب الكثير من السوائل، حتى لو لم تشعر بالعطش.



تناول أطعمة مرطبة مثل الخيار، السبانخ، والبطيخ.



قلل من المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، والكافيين، والكحول.



اضبط تذكيرات لشرب الماء.



COUPE DU  
MONDE  
**2026**






# Gardez le Frais: Restez Hydraté!

## Le Saviez Vous?

Nos corps dépendent de l'eau pour survivre. En fait, environ 60 % de votre corps est composé d'eau!

L'eau aide à réguler notre température corporelle. Nous avons besoin de plus d'eau lorsqu'il fait chaud ou humide.

## Conseils Pour Rester Hydraté

-  Gardez une bouteille d'eau réutilisable avec vous pour boire tout au long de la journée.
-  Buvez beaucoup de liquides, même si vous n'avez pas soif.
-  Mangez des aliments hydratants, comme le concombre, les épinards ou la pastèque.
-  Limitez les boissons riches en sucre, en caféine ou en alcool.
-  Mettez des rappels pour penser à vous hydrater.

WORLD CUP  
2026






# Hitze trotzen: Für Ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen!

## Wussten Sie schon?

Unser Körper braucht Wasser zum Überleben. Tatsächlich besteht er zu etwa 60 % aus Wasser!

Wasser hilft, unsere Körpertemperatur zu regulieren. Bei heißem oder luftfeuchtem Wetter benötigen wir mehr Wasser.

## Tipps für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

-  Nehmen Sie eine wiederbefüllbare Wasserflasche mit, aus der Sie den ganzen Tag über trinken können.
-  Trinken Sie viel, auch wenn Sie keinen Durst verspüren.
-  Essen Sie wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Spinat und Wassermelone.
-  Beschränken Sie den Konsum von Getränken mit hohem Zucker-, Koffein- und Alkoholgehalt.
-  Stellen Sie sich Erinnerungen zum Wassertrinken ein.

COPA DO  
MUNDO  
2026






# Combata o Calor: Mantenha-se Hidratado!

## Você sabia?

Nossos corpos dependem de água para sobreviver. Na verdade, cerca de 60% do seu corpo é composto por água!

A água ajuda a controlar a temperatura de nossos corpos. Precisamos de mais água em climas quentes ou úmidos.

## Dicas para se Manter Hidratado






-  Leve uma garrafa de água reutilizável para beber ao longo do dia.
-  Beba muito líquido, mesmo se não estiver com sede.
-  Consuma alimentos hidratantes, como pepino, espinafre e melancia.
-  Limite bebidas com alto teor de açúcar, cafeína e álcool.
-  Defina limites para beber água.

# Para Combatir el Calor: ¡Manténgase Hidratado!

## ¿Sabía usted qué...?

Nuestros cuerpos dependen del agua para sobrevivir. De hecho, alrededor del 60% de nuestro cuerpo está compuesto de agua.  
El agua ayuda a controlar nuestra temperatura corporal. Necesitamos consumir más agua en climas cálidos y húmedos.

## Consejos par Mantenerse Hidratado

-  Lleve una botella de agua rellenable para beber a lo largo del día.
-  Beba mucho líquido, incluso aunque no tenga sed.
-  Consuma alimentos hidratantes como pepinos, espinacas y sandía.
-  Limite las bebidas con alto contenido de azúcar, cafeína y alcohol.
-  Use recordatorios para beber agua.