

الماء هو أفضل اختيار!

عندما أشعر بالعطش، أشرب الماء.

هل تعلم؟

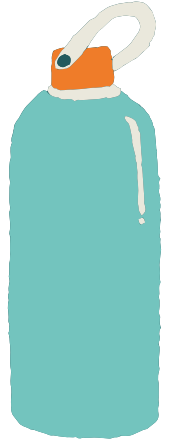
يتكون أكثر من نصف
جسمنا من الماء.

الماء ضروري للجسم ليقوم
بوظائفه بشكل صحيح.



اختر زجاجة قابلة لإعادة الاستخدام

- شطفها كل يوم.
- غسلها بالماء والصابون
مرة واحدة على الأقل في
الأسبوع.



أضف الفاكهة (الطازجة أو المجمدة)،
الخضار أو الأعشاب الطازجة للنكهة:



القرفة



التفاح



كيوي



فراولة



النعناع



خيار



البطيخ



التوت البري

