

## 计划

您的每日饮水量  
——早上一杯，  
下班一杯

## 饮用

水（每餐）：早  
餐、午餐和晚餐

## 装满

水瓶（上班的第一  
件事），并在一天  
结束前喝完。

# 更多水

## 添加

水果、蔬菜和/或香  
草（柠檬、黄瓜和  
薄荷）进行调味。

## 使用

纯苏打水制  
作起泡饮  
料。

## 接入

当地的免费清  
洁水。



您知道么？

我们大多数人每天流失的水比我们喝的还多。  
费城的自来水水质很好！

# 小改变 大回报