

PLANIFIEZ

votre journée au fil de l'eau - un verre le matin et après le travail.

BUVEZ

de l'eau avec chaque repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner.

REMP LISSEZ

une bouteille d'eau dès que vous arrivez au travail et terminez-la avant la fin de la journée.

PLUS D'EAU

AROMATISEZ

votre eau avec des fruits, des légumes et/ou des plantes aromatiques (citron, concombre et menthe).

UTILISEZ

de l'eau gazeuse pour obtenir une boisson pétillante.

CONSOMMEZ

l'eau du robinet, locale, gratuite et potable.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La plupart d'entre nous perdons plus d'eau chaque jour que ce que nous en consommons. Philadelphie possède une eau de distribution de première qualité !

petits changements

grandes récompenses