

الفرير من المياه

اشرب

الماء مع كل وجبة
الإفطار والغداء
والعشاء.

املا

زجاجة بالمياه عند
بدء دوام العمل
واشربها بالكامل
قبل انتهائه.

خطط

المقدار الذي ستتناوله
من المياه على مدار
اليوم: كوب في
الصباح، وكوب بعد
انتهاء العمل.

استخدم

الماء المجاني
والتنظيف
من الصنبور
المتوفر لديك.

استعمل

الماء المعدني
الفوار
غير المُحلى لصنع
مشروب غازي
صحي.

أضف

نكهة للماء بالفواكه
والخضراوات و/أو
الأعشاب (الليمون
(والخيار والنعناع).



هل تعلم أن

أكثرنا يفقد من المياه أكثر مما يتناول على مر اليوم؟ توفر ولاية فيلادلفيا ماءً
عذباً عالي الجودة يأتيك من الصنبور مباشرة!

تغييرات صغيرة إنجازات كبيرة