

PLANIFIKO

ditën me ujë -
një gotë ujë në
mëngjes dhe pas
pune.

PI

ujë pas çdo
vakti: mëngjes,
drekë dhe darkë.

MBUSH

një shishe ujë në
fillim të punës
dhe mbaroje para
se të mbarojë
dita.

MË SHUMË UJË

SHTO

shije me fruta,
perime dhe/ose
erëza (limon,
kastravec dhe
mente).

PËRDOR

ujë mineral
për të bërë
një pije
freskuese.

PËRDOR

ujin vendës
falas e të
pastër të
çezmës.



A E DIJE?

Shumica prej nesh humbasin më shumë ujë nga sa pimë çdo ditë. Filadelfia ka ujë cilësor direkt nga rubineti!

ndryshime të vogla
shpërblime të mëdha