

## 아침 저녁

아침에 한 잔, 퇴근 후 한 잔. 하루 일정에 물 마시기를 포함하세요.

## 식사와 함께

하루 세 끼 식사를 할 때마다 물을 드세요.

## 하루 한 병

일을 시작하기 전에 물병을 채우고, 일과가 끝나기 전에 한 병을 다 마시세요.

# 물 많이 마시기

## 풍미

레몬, 오이, 민트 등 과일이나 채소, 허브로 맛을 더하세요.

## 탄산수

무가당 탄산수를 사용해 탄산음료를 만드세요.

## 수돗물

거주 지역에서 무료로 제공되는 깨끗한 수돗물을 이용하세요.



알고 계시나요?

사람들은 대부분 마시는 물보다 더 많은 수분을 매일 배출합니다. 필라델피아에서는 품질이 우수한 물을 수도꼭지에서 바로 이용할 수 있습니다.

작은 변화

큰 보상