

LÊN KẾ HOẠCH

uống nước trong ngày, một cốc vào buổi sáng và sau khi làm việc.

UỐNG

nước với mỗi bữa ăn: bữa sáng, bữa trưa và bữa tối.

ĐỔ ĐẦY

một chai nước là việc đầu tiên tại nơi làm việc và uống hết trước khi hết ngày.

NHIỀU NƯỚC

THÊM

hương vị với trái cây, rau củ và/hoặc thảo mộc (chanh, dưa chuột và bạc hà).

DỪNG

nước có ga không hương vị để làm nước giải khát có ga.

NƯỚC VÒI

từ nguồn nước sạch miễn phí tại địa phương.



BẠN CÓ BIẾT?

Hầu hết chúng ta mất nhiều nước hơn chúng ta uống mỗi ngày. Philadelphia có nước chất lượng cao ngay từ vòi!

thay đổi nhỏ
lợi ích lớn