

Νερό. Μοναδικά μαγικό...

Θα το ακούς για όλη σου την ζωή... Το νερό είναι μοναδικά μαγικό και βοηθάει σε περισσότερα πράγματα απ' όσα φαντάζεσαι.

Για να είσαι σίγουρη/ος ότι πίνεις αρκετό, εκτύπωσε τον παρακάτω οδηγό και στην συνέχεια πλαστικοποίησέ τον.

Σημείωνε πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα με ένα μαρκαδόρο. Στο τέλος της εβδομάδας σβήσε με οινόπνευμα και επανέλαβε.

 **8** ποτήρια

Δ 

ΤΡ 

ΤΕ 

ΠΕ 

ΠΑ 

Σ 

Κ 