

EL 70 % DEL NOSTRE COS
ESTÀ FORMAT PER AIGUA,
HIDRATA'T BÉ

Beu uns 8 gotes d'aigua al dia. Quan?



1 GOT EN DEJÚ I
D'AIGUA TÈBIA

2 GOTS A MIG
MATÍ



1 GOT ABANS DE
DINAR



3 GOTS DURANT
LA TARDA



1 GOT ABANS
D'ANAR A
DORMIR