



RADVILIŠKIO RAJONO
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

8 STIKLINĖS VANDENS KASDIEN!

Vanduo – tai gamtos turtas, be kurio tiesiog neegzistuotume. Vanduo ne tik malšina troškulį, bet ir padeda išsaugoti mūsų sveikatą ir grožį. Suaugusiam žmogui per dieną rekomenduojama išgerti bent 6-8 stiklines vandens.

PASITIKRINKITE AR PAVYKSTA KASDIEN IŠGERTI PO 8 STIKLINES VANDENS:

PIRMADIENIS	
ANTRADIENIS	
TREČIADIENIS	
KETVIRTADIENIS	
PENKTADIENIS	
ŠEŠTADIENIS	
SEKMADIENIS	

*Stiklinė ~250 ml vandens