

# 我選擇每天喝水

I choose to change!

以下是我選擇要做的事情:

- 每天喝水而不是加糖飲料
- 運動前喝一瓶水
- 運動後喝一瓶水
- 每餐進食前喝一杯水
- 感到熱的時候吃新鮮多汁的水果如莓果、西瓜、橙及蘋果

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Special Olympics  
**Health Promotion**



# 我選擇每天喝水

I choose to change!

以下是我選擇要做的事情:

- 每天喝水而不是加糖飲料
- 運動前喝一瓶水
- 運動後喝一瓶水
- 每餐進食前喝一杯水
- 感到熱的時候吃新鮮多汁的水果如莓果、西瓜、橙及蘋果

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Special Olympics  
**Health Promotion**



# 我選擇每天喝水

I choose to change!

以下是我選擇要做的事情:

- 每天喝水而不是加糖飲料
- 運動前喝一瓶水
- 運動後喝一瓶水
- 每餐進食前喝一杯水
- 感到熱的時候吃新鮮多汁的水果如莓果、西瓜、橙及蘋果

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Special Olympics  
**Health Promotion**



# 我選擇每天喝水

I choose to change!

以下是我選擇要做的事情:

- 每天喝水而不是加糖飲料
- 運動前喝一瓶水
- 運動後喝一瓶水
- 每餐進食前喝一杯水
- 感到熱的時候吃新鮮多汁的水果如莓果、西瓜、橙及蘋果

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Special Olympics  
**Health Promotion**

