

Я решаю пить воду каждый день

I choose to change!



Вот, что я выбираю

- Пить воду вместо сладких напитков один раз в день.
- Выпить бутылку воды до соревнований.
- Выпить бутылку воды после соревнований.
- Выпить стакан воды перед едой.
- Есть свежие сочные фрукты, когда мне жарко, например, ягоды, арбуз, апельсины, Яблоки.

Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Я решаю пить воду каждый день

I choose to change!



Вот, что я выбираю:

- Пить воду вместо сладких напитков один раз в день.
- Выпить бутылку воды до соревнований.
- Выпить бутылку воды после соревнований.
- Выпить стакан воды перед едой.
- Есть свежие сочные фрукты, когда мне жарко, например, ягоды, арбуз, апельсины, Яблоки.

Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Я решаю пить воду каждый день

I choose to change!



Вот, что я выбираю:

- Пить воду вместо сладких напитков один раз в день.
- Выпить бутылку воды до соревнований.
- Выпить бутылку воды после соревнований.
- Выпить стакан воды перед едой.
- Есть свежие сочные фрукты, когда мне жарко, например, ягоды, арбуз, апельсины, Яблоки.

Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Я решаю пить воду каждый день

I choose to change!



Вот, что я выбираю:

- Пить воду вместо сладких напитков один раз в день.
- Выпить бутылку воды до соревнований.
- Выпить бутылку воды после соревнований.
- Выпить стакан воды перед едой.
- Есть свежие сочные фрукты, когда мне жарко, например, ягоды, арбуз, апельсины, Яблоки.

Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.