



30天不喝糖飲改喝白開水的好處!



維持好身材 至少可以減少攝取4,000卡, 也減少攝取250顆方糖!

皮膚健康 膚質及氣色變好、青春痘變少

省錢 若以50元的糖飲計算, 可以省下1,500元

頭腦更靈光 反應、考試、運動表現都更好!



小提醒

記得隨時補充水分，
不要等口渴時才喝水喔!



含糖飲料 Go Away! Body健康 Every Day!

不同飲料類型含糖量及熱量消耗所需運動時間

4公克方糖

60公斤成人消耗飲料熱量需慢跑的時間



教育部



董氏基金會 關心您

廣告