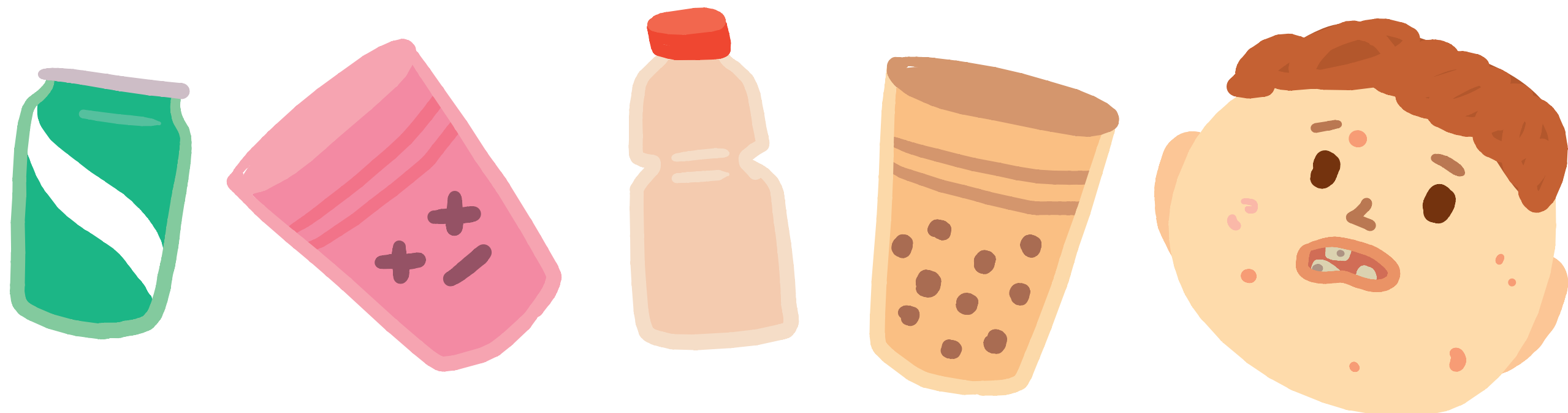


小心!



喝含糖飲料會讓你...



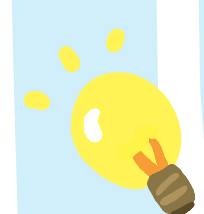
喝白開水最健康!



喝白開水的好方法



多次喝、慢慢喝、小口喝



記得隨時補充水分，不要等口渴時才喝水喔!

如：起床後、外出時、用餐時、運動前中後、焦躁疲憊時等



教育部



董氏基金會 關心您

廣告