



あと2杯の 水飲み習慣

私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。
そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。
日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、
「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」の“あと2杯”の水を飲む習慣を身につけましょう。


Morning




Night



健康のため水を飲もう