

יומן נְשִׁיָּה



סִמְנוּ כָּל כּוֹס מַיִם שְׁאַתֶּם שׁוֹתִים, וּבְדַקוּ
- הַאֵם שְׁתִּיתֶם הַיּוֹם מִסְפִּיק מַיִם?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ראשון
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	שני
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	שלישי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	רביעי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	חמישי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	שישי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	שבת

הכי טוב לשתות מים, כי... המים חשובים לבריאות.

הכי טוב לשתות מים, כי... כשמתאמצים ומזיעים המים מקררים את הגוף.

הכי טוב לשתות מים, כי... המים עוזרים להיות רגועים ומרפאים.