

## JOM MINUM AIR KOSONG!

Air adalah komponen utama dalam badan manusia. Air minuman boleh didapati sama ada dalam bentuk air kosong, air berperisa, jus buah atau sup. Namun begitu, lebih digalakkan untuk minum air kosong berbanding pilihan yang lain.

*Panduan Diet Malaysia 2010 menyarankan untuk Minum 6 hingga 8 gelas air kosong setiap hari.*

- \* Pastikan air sentiasa ada setiap masa
- \* Minum walaupun tidak haus
- \* Tingkatkan pengambilan air apabila melakukan aktiviti fizikal dan ketika cuaca panas

*Cadangan untuk mencapai sasaran sehari*



### KEAJAIBAN AIR KOSONG

- \* Penting untuk fungsi fisiologi dalam tubuh
- \* Mengelakkan dehidrasi / strok haba
- \* Membantu mengawal suhu badan
- \* Meningkatkan kadar metabolisme tubuh
- \* Menurunkan berat badan
- \* Kesihatan dan kecantikan kulit
- \* Membantu sistem perkumuhan dan masalah sembelit

TIADA  
BAHAN  
PENGAWET

TIADA  
PEWARNA

TIADA  
KALORI

