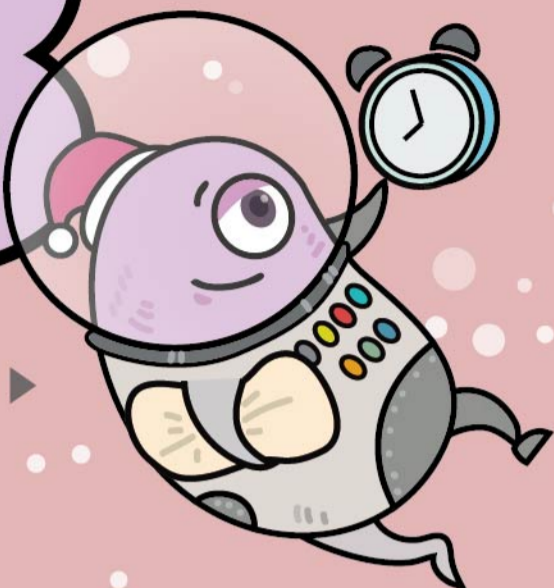


# 水噹噹 85210 健康體位秘訣

# 8

天天睡飽8小時  
頭好長高又減肥 ▶

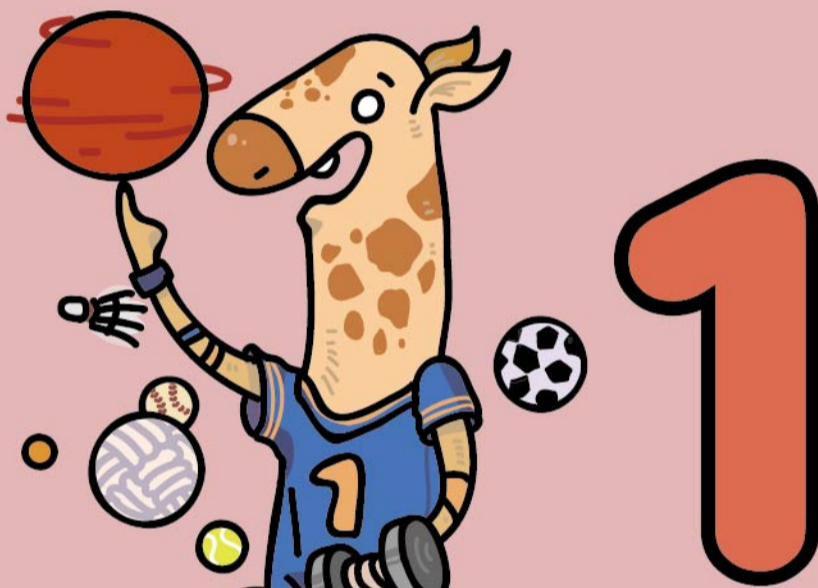


# 5

◀ 5拳彩虹蔬果餐  
排便順暢氣色好



避光害少四電  
每日使用少於2小時  
戶外抬頭救視力 ▶



◀ 一天運動1小時  
快樂長高變聰明

# 0



No sugar



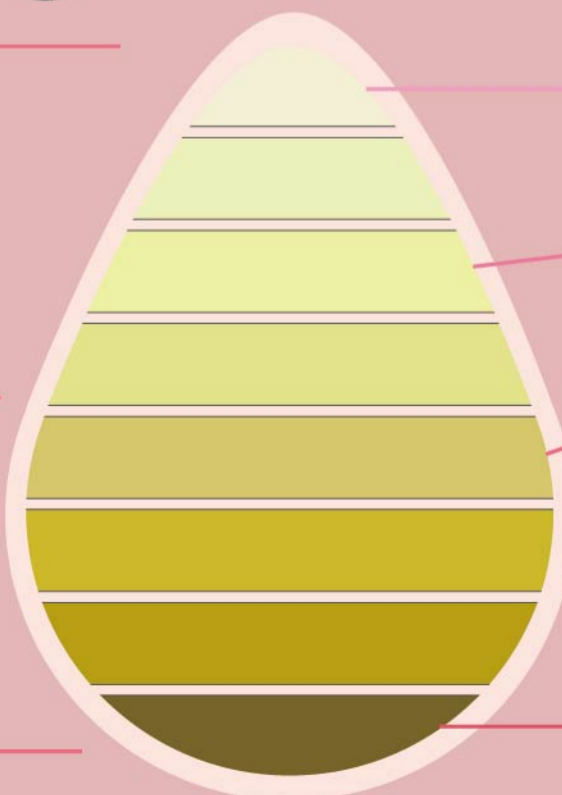
▲ 零糖飲換千五水  
(一天1500 cc白開水)  
蛀牙肥胖遠離我

## 尿液辨色知健康

看你的小便顏色，就知道你是不是水噹噹的美女、帥哥囉！

水噹噹

缺水  
中



最佳狀態  
Optimal Level

水份足夠  
Well Hydrated Level

水份不足(快喝白開水)  
Dehydrated Level

慘了！快找護理師醫師  
(可能是小便有血、腎臟  
出了毛病，或是吃了維  
他命或其他藥物)

Seek Medical Attention Level

