

# MINUM AIR KOSONG

Pastikan anda minum air kosong 6-8 gelas sehari.  
Antara manfaat minum air kosong adalah:-

Mengawal suhu badan .

Memastikan badan kita sentiasa terhidrat/cukup air  
bagi menjaga kesihatan terutamanya di MUSIM  
COVID-19.

Meningkatkan tahap prestasi otak.

Melancarkan sistem pencernaan seperti mencegah  
masalah sembelit.

Mencegah kerosakan gigi.

Membuang toksin yang boleh membahayakan  
kesihatan buah pinggang.

Mengawal masalah obesiti.

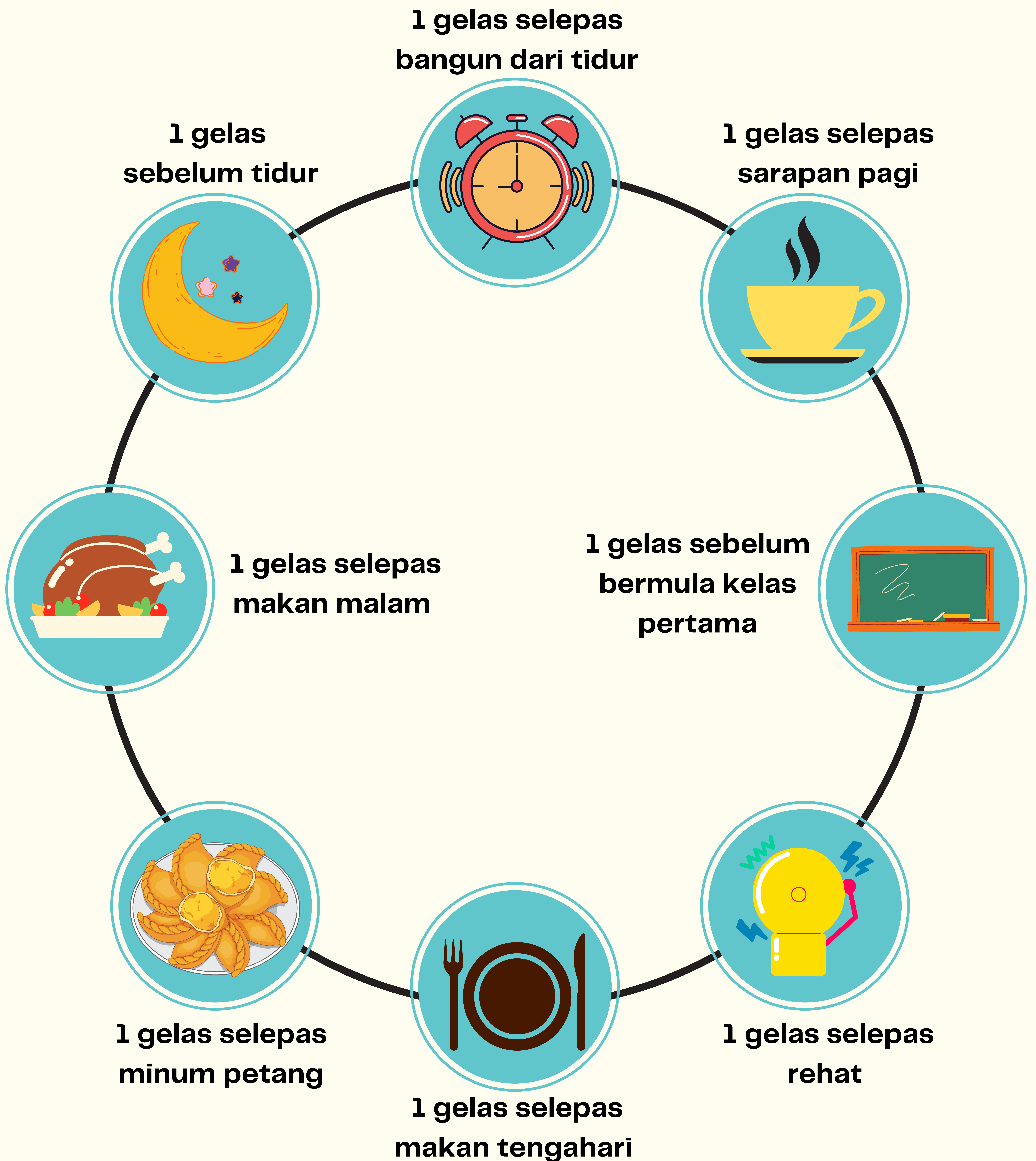
Mengelakkan keletihan dan kelesuan.



# MUDAHNYA

**UNTUK MENCAPAI 8  
GELAS AIR SEHARI!**

Tidaklah sukar untuk mencapai sasaran 8 gelas air setiap hari. Ingin tahu bagaimana? Mari ikuti pelan di bawah!



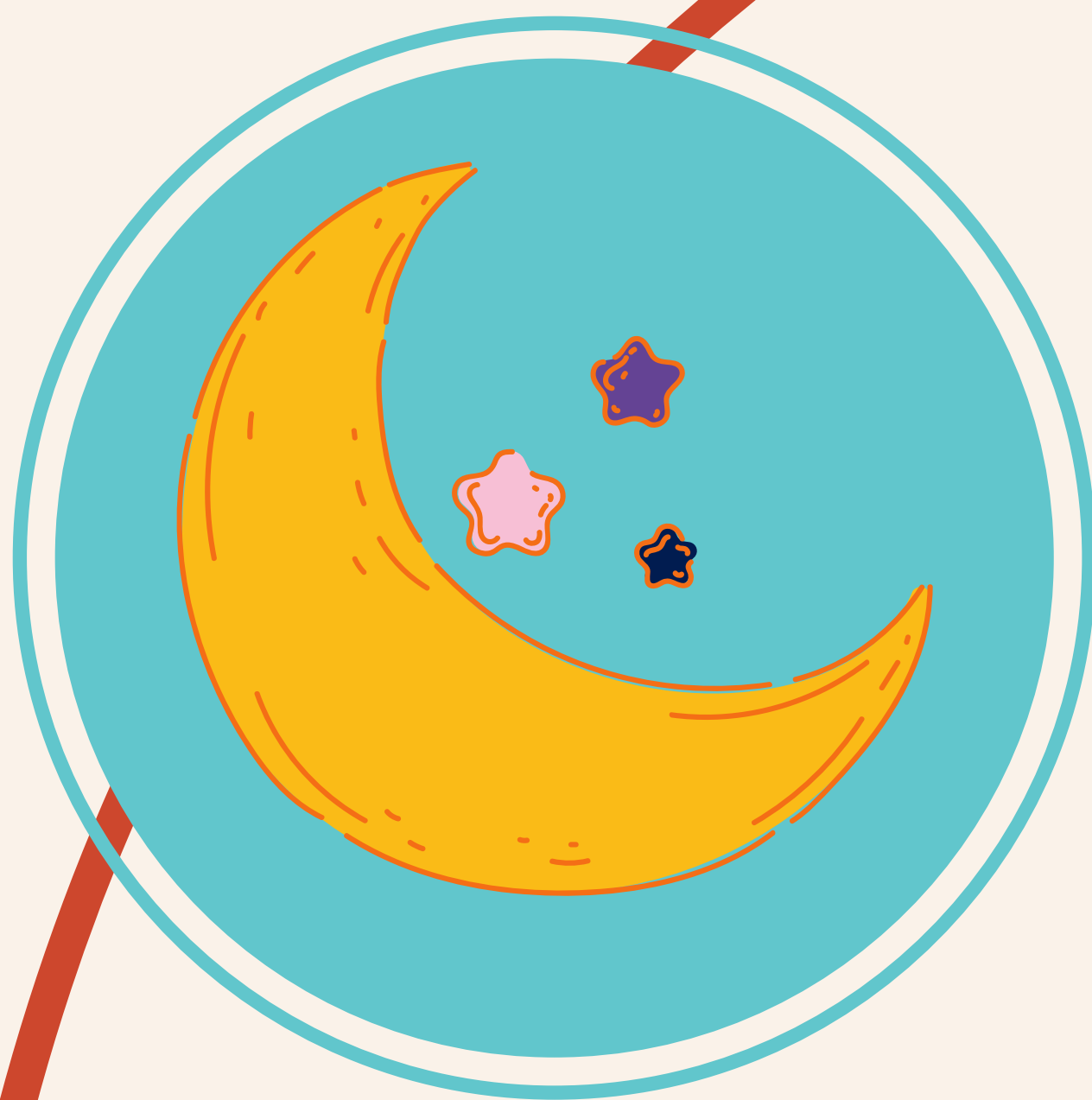


# MENCAPAI 8 GELAS AIR SEHARI DI HARI PERSEKOLAHAN!

1 gelas selepas  
bangun dari tidur



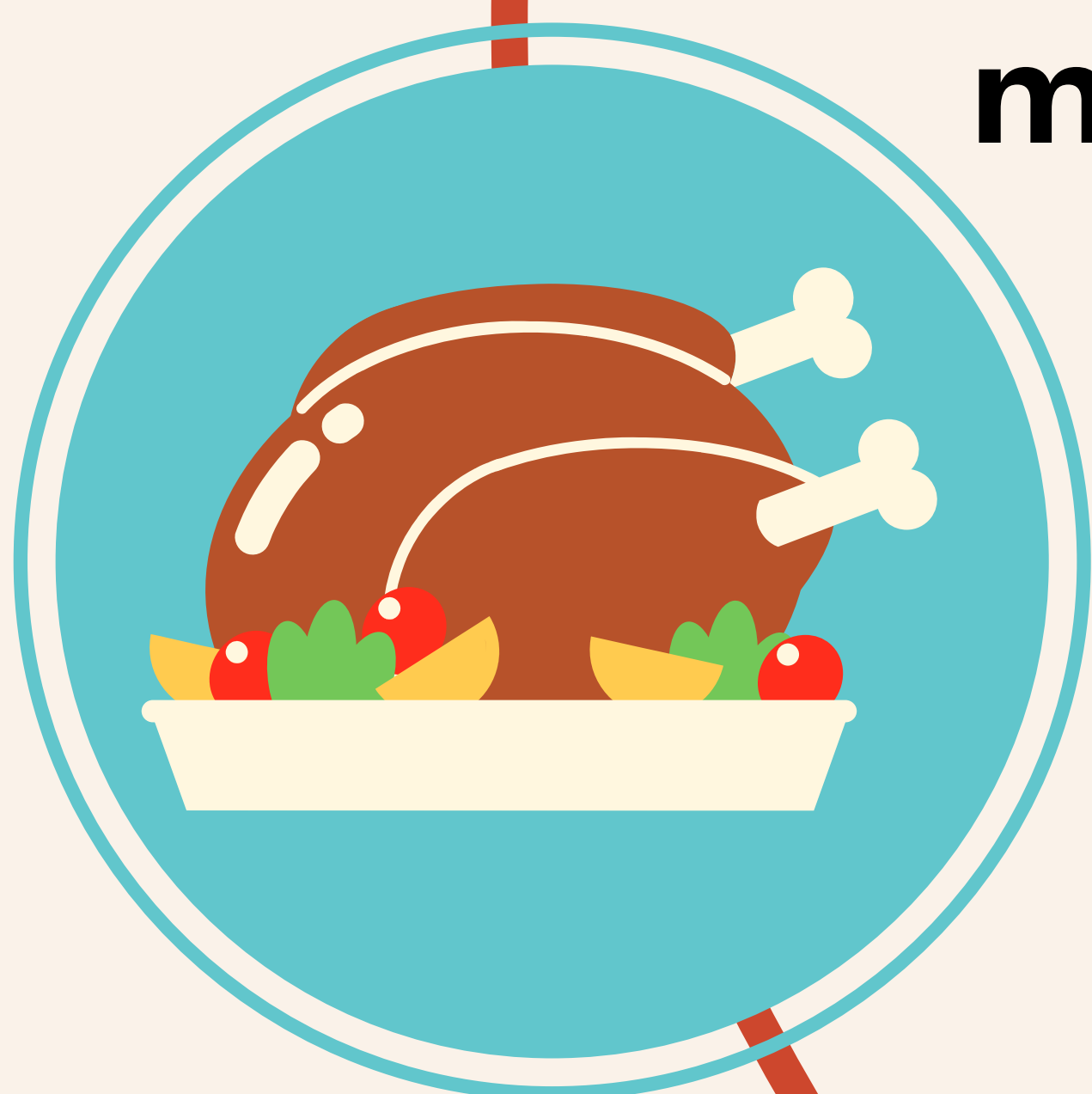
1 gelas  
sebelum tidur



1 gelas selepas  
sarapan pagi



1 gelas selepas  
makan malam



1 gelas selepas  
bersukan



2 gelas selepas  
bersukan



1 gelas selepas  
makan tengahari



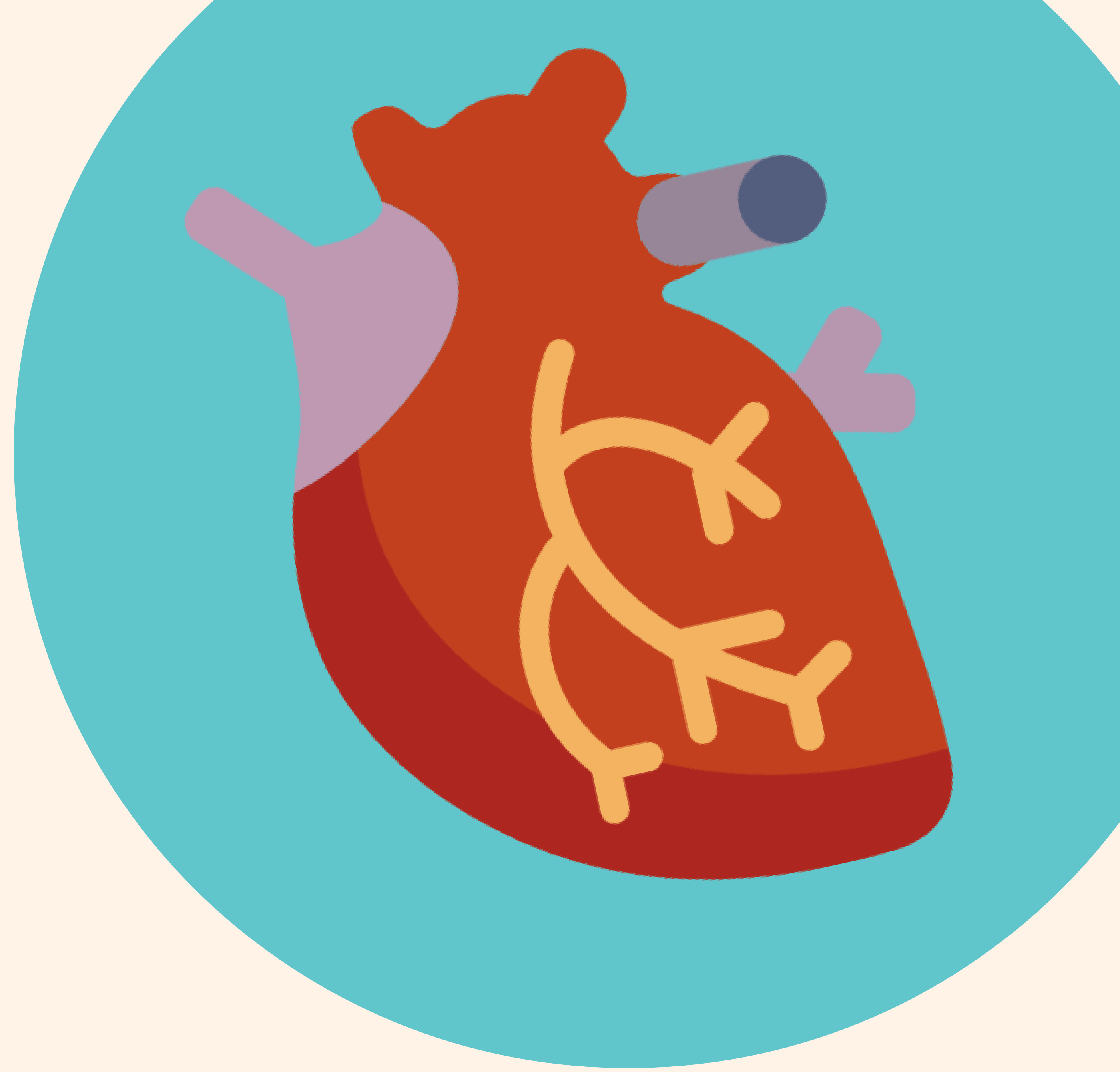
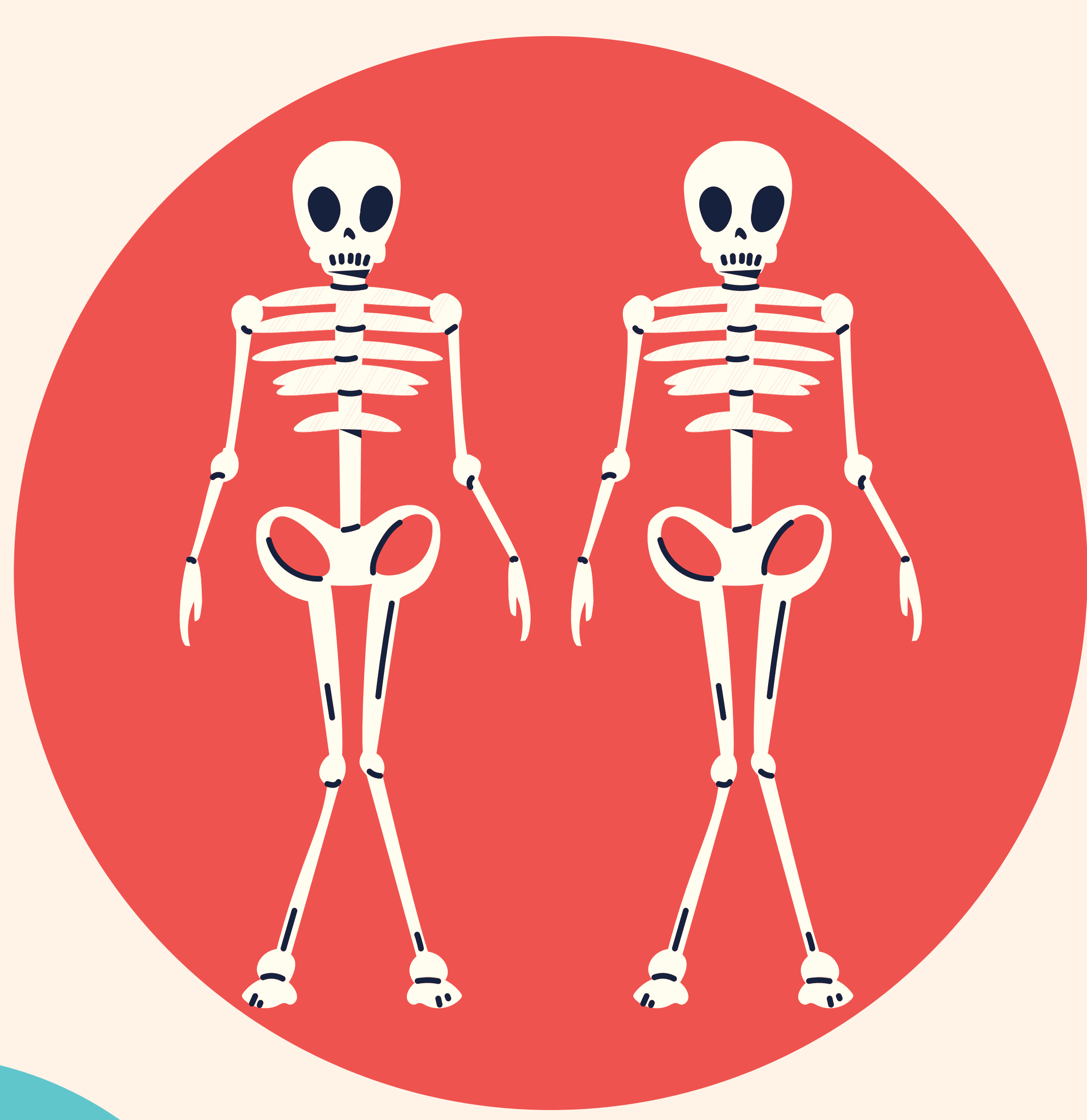


TIPS MINUM 8 GELAS AIR SEPANJANG

# Bulan Ramadhan

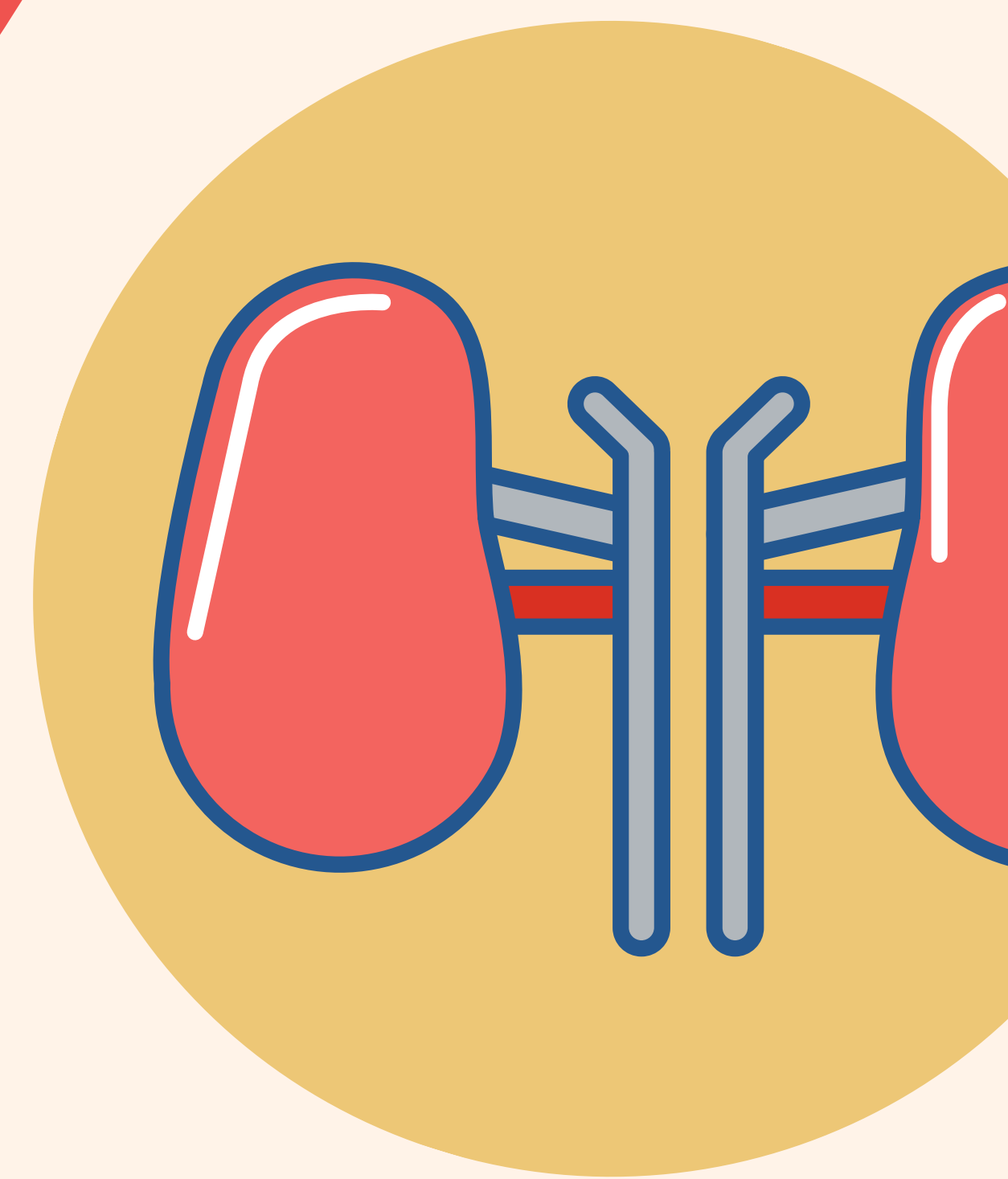






## KANDUNGAN AIR DALAM

# Organ!



DIANGGARKAN 80% DARI KESELURUHAN  
TUBUH MANUSIA ADALAH AIR.

OTAK & JANTUNG; **73%** | PEPARU; **83%** | KULIT; **64%** |  
OTOT & GINJAL; **79%** | TULANG; **31%**



# Simptom Dehidrasi (Kekurangan Air)



**Mulut kering**



**Kekejangan**



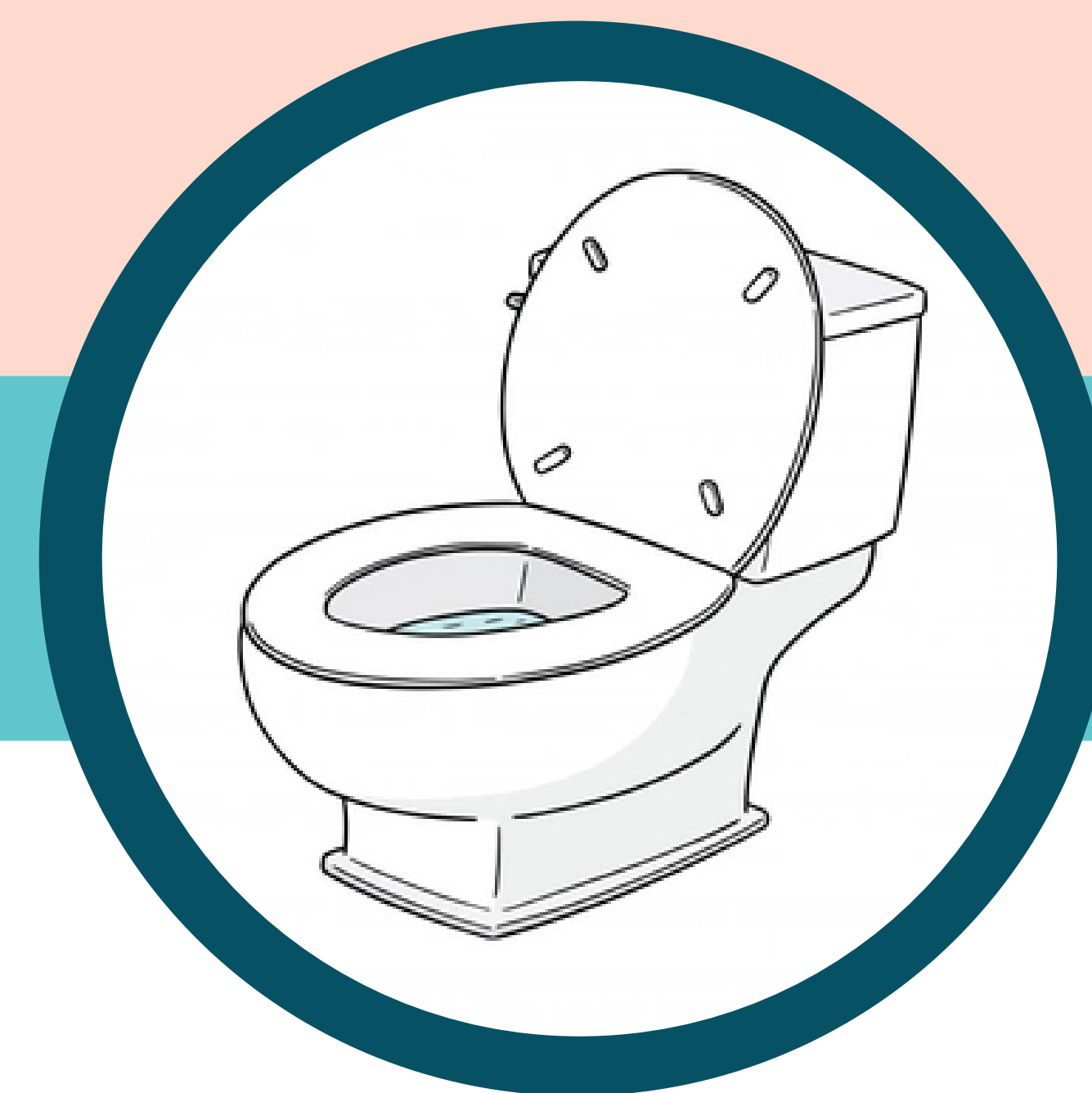
**Keletihan**



**Sakit kepala**



**Dahaga yang melampau**



**Kurang buang air kecil**

## Tips Kekal Hidrasi



**#1**



Minum sekurang-kurangnya 2 gelas air dengan tambahan 500ml sekiranya bersenam.

**#2**

Pastikan pengambilan air dari sumber lain seperti sup, buah-buahan dan jus yang rendah gula dan lemak.



**#3**



Minum 1-2 gelas air kosong sewaktu sarapan dan di antara waktu makan.

**#4**

Pastikan air kosong sentiasa ada dan sentiasa minum air kosong walaupun tidak dahaga.

