

Info

MANFAAT MINUM AIR PUTIH

Manfaat minum air putih ternyata bukan hal remeh, seperti yang banyak dikira orang. Manfaat minum air putih adalah untuk mencegah dehidrasi tubuh, menjaga kesegaran kulit, melindungi saraf dan jaringan tubuh, serta mendukung otot dan sendi.

Tips Tips **memperoleh manfaat minum air putih** seperti yang dijelaskan di atas, yaitu:



Drink
water.



- ✓ Cobalah untuk membiasakan minum air putih tiap waktu makan atau saat mengonsumsi camilan.
- ✓ Sediakan gelas atau botol berisi air minum di meja atau tas yang Anda bawa saat aktivitas tiap hari.
- ✓ Anda bisa menambahkan rasa pada air putih agar terasa lebih enak. Salah satunya dengan menambahkan irisan buah-buahan seperti pada minuman *infused water*.