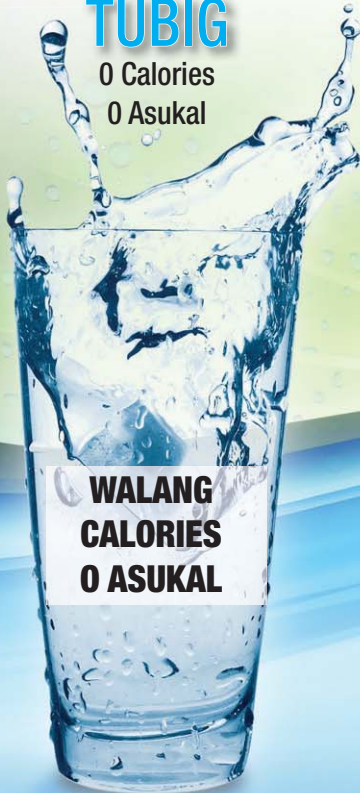


ALAMIN ANG ASUKAL NA NASA INYONG MGA INUMIN

TUBIG

0 Calories
0 Asukal



WALANG
CALORIES
O ASUKAL

SOFT DRINKS

20 Onsa ng
240 Calories
16 Kutsaritang Asukal



ENERGY DRINK

16 Onsa ng
210 Calories
13 Kutsaritang Asukal



MATAMIS NA ICED TEA

16 Onsa ng
160 Calories
10 Kutsaritang Asukal



JUICE

12 Onsa ng
170 Calories
9 Kutsaritang Asukal



SPORTS DRINK

20 Onsa ng
125 Calories
9 Kutsaritang Asukal



rethink
YOUR DRINK

Para sa karagdagang
impormasyon bisitahin:
www.skokie.org/rethinkyourdrink.cfm

 **NorthShore**
University HealthSystem



GAWING MAS NAKAKALUGOD ANG TUBIG!

Ang pagbabad sa inyong inuming tubig ng inyong mga paboritong prutas at herbs ay maaaring maging isang magandang paraan upang ang pananatiling hydrated ay mas masaya para sa iyo at sa inyong pamilya. Para sa pinakamasarap na lasa, magdagdag ng mga hiniwang sariwang prutas o herbs sa isang garapong tubig. Para sa pinakamalinamnam na lasa, iwanan ito sa refrigerator ng magdamag upang malipat ang ang katas sa tubig.

NARITO ANG ILANG MUNGKAHI!

- Watermelon at Basil
- Pipino
- Strawberry at Mint
- Lemon at Dayap

rethink
YOUR DRINK

NorthShore
University HealthSystem

