

自宅に帰っても



十分な 水分補給を!

1日に必要な水分量は

1000ml

です。

これを6～8回に分けて飲みましょう。

就寝前



起床時



10時のお茶



入浴後



コップ1杯
(約150ml)



昼食時



入浴前



夕食時



15時頃

