

ӨМІР СУДАН БАСТАЛАДЫ ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ С ВОДЫ LIFE BEGINS WITH WATER

✓ Суды көбірек ішіңіз

✓ Пейте больше воды

✓ Drink more water



● ТӘУЛІКТІК СУДЫҢ МӨЛШЕРІ = САЛМАҚ, КГ × 30 МЛ

● КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В СУТКИ = ВЕС, КГ × 30 МЛ

● DAILY WATER INTAKE = WEIGHT, KG × 30 ML

**ТАҢЕРТЕҢ АШ ҚАРЫҢҒА БІР СТАҚАН ЖЫЛЫ СУ ІШІҢІЗІ
ПЕЙТЕ СТАКАН ТЕПЛОЙ ВОДЫ НАТОЩАКІ
DRINK A GLASS OF WARM WATER ON AN EMPTY STOMACH!**

- Ас қорыту жүйесін белсендіреді, қоректік заттардың сіңуін жақсартады.
- Ағзаны тазартып, токсиндерді шығаруға ықпал етеді.
- Қан айналымын жақсартып, тері жағдайын және жалпы денсаулықты қолдайды.

- Активизирует пищеварение, улучшая усвоение питательных веществ.
- Способствует выведению токсинов и очищению организма.
- Стимулирует кровообращение, улучшая состояние кожи и самочувствие.

- Activates digestion, improving the absorption of nutrients.
- Promotes the elimination of toxins and cleanses the body.
- Stimulates blood circulation, enhancing skin condition and overall well-being.