



EGARRI ZARENEAN, IZAN ZAITEZ EREDU!

**ETXEAN EDO TABERNAN,
ORIGINALA IZAN:
AUKERATU EDARI OSASUNGARRIAK!**

- UR INFUSIONATUAK, LIMOIA, LARANJA, LUZOKERRA, KIWIA, MARRUBIAK, JENGIBREA ETAB. ERABILTZEA
- UR MINERAL NATURALA GASAREKIN, IZOTZAREKIN ETA LIMOI EDO LUZOKER XERRA BATEKIN
- INFUSIOAK, HOTZAK EDO BEROAK, AZUKRERIK GABEAK
- GEHITU ESPEZIEAK ETA LANDARE AROMATIKOAK: HAMAICA AUKERA DAUDE
- BARAZKIEN ETA FRUTEN IRABIAKIAK, AZUKRERIK GABEAK, KLASE BAKARRA ERABILIZ EDO BATZUK KONBINATUZ.
- JAN BERTAKOETA SASOIKO FRUTA FRESKOA: HIDRATATU ETA ELIKATU EGITEN DUTE!



EZ AHAZTU:

SAIHESTU ALKOHOLA, EDARI ENERGETIKOAK ETA FRESKAGARRI AZUKREDUNAK. EZ DIRA OSASUNGARRIAK ETA DESHIDRATAZIOA ERRAZ DEZAKETE!
EZ EDAN **INOIZ ALKOHOLIK HAURDUN** BAZAUDE, BESTE INOR **ZAINDU** BEHAR BADUZU EDO **GIDATU** EDO **KIROLA** EGIN BEHAR BADUZU.

LEGEZ, **TXORROTAKO URA ESKA** DEZAKEZU OTORDUTAN
(7/2022 LEGEA, APIRILAREN 8KOA, HONDAKINEI ETA LURZORU KUTSATUEI BURUZKOA ETA EKONOMIA ZIRKULARRA BULTZATZEKOA)

