الماء ..الماء..الماء..

لا تنسَ شرب الماء ..

فهو يساعد أجزاء جسمك على القيام بنشاطها ووظائفها مثل الهضم.

ويمدك بالنشاط والحيوية ويحافظ على رطوبة الجلد والمفاصل و ينظم درجة حرارة الجسم.

قال الله عز وجل :

"وجعلنا من الماء كل شيء حي"