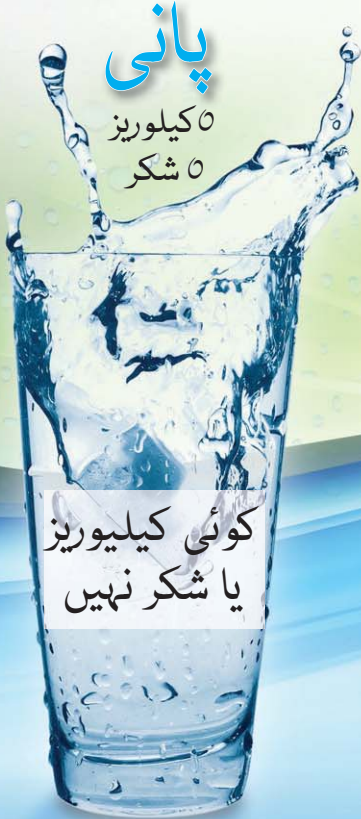


اپنی مشروبات میں شکر سے ہوشیار رہیں



20 اونس
سوڈا
240 کیلوریز
16 چمچہ چینی



16 اونس
انرجی
ڈرنک
210 کیلوریز
13 چمچہ چینی



16 اونس
میٹھی برف
والی چائے
160 کیلوریز
10 چمچہ چینی



12 اونس
جوس
170 کیلوریز
9 چمچہ چینی



20 اونس
اسپورٹس
ڈرنک
125 کیلوریز
9 چمچہ چینی



rethink
YOUR DRINK

مزید معلومات کے لئے، ملاحظہ کریں:
www.skokie.org/rethinkyourdrink.cfm

NorthShore
University HealthSystem



پانی کو زیادہ مزیدار بنائیں!

پانی میں اپنے پسندیدہ پھلوں اور جڑی بوٹیوں کا نفوذ آپ اور آپ کے خاندان کے لیے آئیدہ رہنے کو زیادہ دلچسپ بنانے کا ایک اچھا راستہ ہے۔ پانی کے جار میں تازہ پھل کے قاش یا جڑی بوٹیاں ڈالیں۔ بہترین ذائقہ کے لیے، پوری رات ریفریجریٹر میں رکھیں تاکہ ذائقہ پانی میں نفوذ کر جائے۔

یہاں کچھ مشورے ہیں!

- کھیرا
- لیموں اور ترنجی
- خربوزہ اور کالی تسلی
- اسٹرابیری اور پودینہ



rethink
YOUR DRINK

NorthShore
University HealthSystem

