Kreatif dengan air minummu!

Tambahkan sensasi pada air minum kamu

Kamu tertarik menambahkan sensasi pada air minum kamu?

Cobalah tantangan ini, tambahkan rasa pada air minum kamu dengan mempraktekkan resep di bawah ini atau buat campuran rasa pilihanmu sendiri!

Daftar bahan-bahan untuk membuat air minum rasa kesukaanmu
(bisa dibuat dengan air dingin atau dibekukan)

- **Buah-buahan merah** (buah murbei, berry hitam, buah frambos, stroberi)
- **Jeruk lemon**
- **Jeruk bali**
- **Apel**
- **Jeruk**
- **Daun mint**
- **Mangga**
- **Melon**
- **Jahe**
- **Nanas**
- **Semangka**
- **Kelapa muda**

Masukkan bahan-bahan ini ke dalam botol air besar untuk menambah rasa baru

¡Enak Sehat!

- 3 buah frambos
- 1 irisan jeruk
- 5 lembar daun mint

Air Minum Rasa Mint!!

- Beberapa tetes jeruk nipis
- 1 irisan jeruk nipis
- 5 lembar daun mint

Splash!

HYDRATION FOR HEALTH

Ssst!

Letakkan beberapa potong buah dalam sebuah wadah es batu. Tuangkan air ke wadah lalu masukkan ke dalam lemari beku (freezer) selama sedikitnya 6 jam. Tuangkan es batu dan buah yang sudah membeku ke dalam air minum kamu supaya lebih nikmat!

Rasa Buah Asli!

- **1 iris buah semangka**
- **2 lembar daun mint**
- **beberapa tetes jeruk nipis**

Penambah Energi!

- **3 iris buah apel**
- **1 iris jahe**

Slurp!

Masih sulit minum air detoks?
Coba pakai sedotan (yang bisa dipakai ulang). Siapa tahu kamu suka!

Detoks!

- **3 iris ketimun**
- **beberapa tetes jeruk nipis**

Kalau mau lebih terasa lagi aroma buahnya...

... siapkan air dengan sensasi tersebut sehari sebelumnya lalu simpan sepanjang malam di dalam kulkas

Splash!

HYDRATION FOR HEALTH

Tambah energi!

Segenggam buah-buahan merah pilihanmu

Kembalikan Staminamu!

Tambahkan beberapa iris jahe segar ke dalam airmu, **supaya kamu kembali bersemangat!**

Ssst!

Cobalah resep ini **dengan air soda.** Kamu suka?

Rasa Tropikal!

- **2 iris buah mangga**
- **3 potong buah nanas**
- **1 sendok teh irisan buah kelapa muda**

Merah muda jeruk bali!

- **1 iris buah jeruk bali**
- **5 butir biji delima**

Ajak teman-temanmu... temukan rasa air detoks pilihanmu dan pilih siapa yang paling kreatif!

Splash!

HYDRATION FOR HEALTH