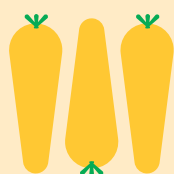
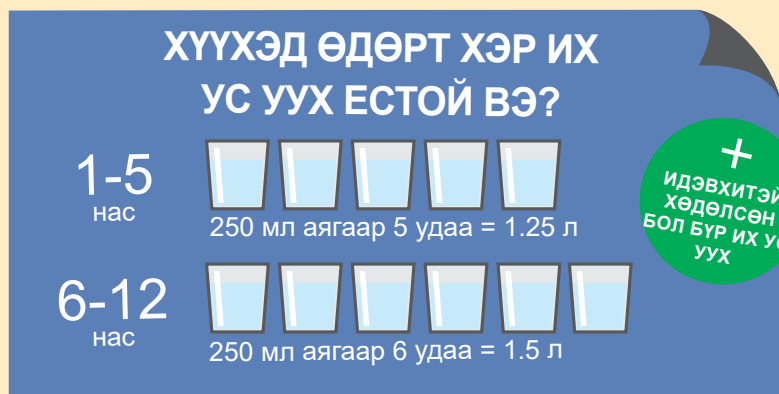
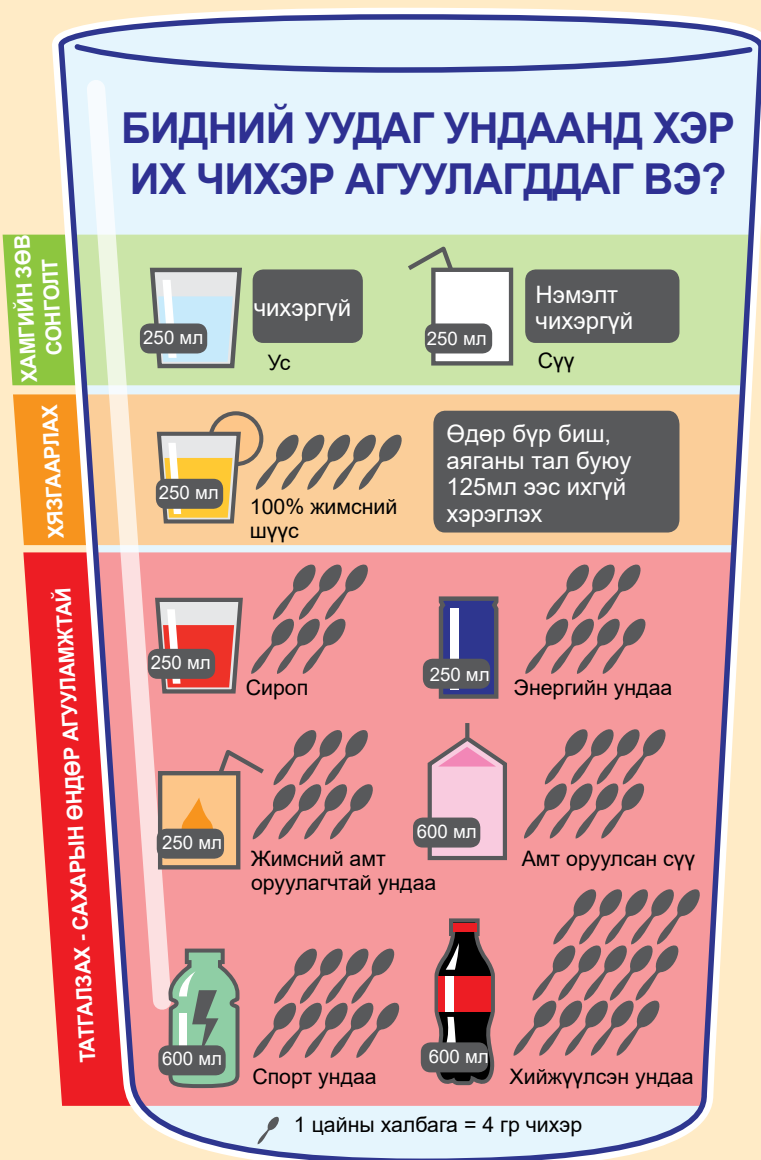


Уух ундаагаараа УСЫГ СОНГОЁ

Ус бол чихэр агуулдаггүй ба бие махбодид хамгийн сайн ундаа юм. Харин жүүс, хийжүүлсэн ундаа, спортын ундаа, сироп зэрэгт чихэр маш их хэмжээгээр агуулагддаг. Хүүхдүүд эдгээр ундааг өдөр тутамдаа хэрэглэхгүй байвал зохино. Цоргоны ус уух нь хамгийн сайн сонголт юм, учир нь ихэнх цоргоны усанд фтор агуулагдсан ба энэ нь хүүхдүүдийн шүдний ургалтад сайнаар нөлөөлдөг.



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING