

# More water , more energy !

## 挑戰30天不喝含糖飲料，喝足白開水。

3/21 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	3/22 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	3/23 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	3/24 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	3/25 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	3/26 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	3/27 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml
3/28 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	3/29 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	3/30 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	3/31 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/1 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/2 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/3 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml
4/4 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/5 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/6 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/7 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/8 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/9 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/10 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml
4/11 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/12 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/13 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/14 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/15 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/16 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/17 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml
4/18 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml	4/19 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲 <input type="checkbox"/> 喝足白開水 飲水量 ____ ml					
每日白開水需要量=體重_____kg X 30~35ml= _____毫升						

(1) 活動期程：111年3月21日至4月19日。

(2) 活動期間，參加者須達成每日喝水建議量並完成詳細記錄喝水量於喝水挑戰卡上，為期30天。

(3) 喝水挑戰卡回收與環保禮品兌換時間：111/4/25 ~ 4/30止。地點：F208

挑戰者：\_\_\_\_\_