



tami4 

Water4life

דו"ח המים השנתי של תמי4

הרגלי שתיית המים
של הישראלים 2024

אנחנו מה שאנו שותים

המים מרכיבים כ- **60%** מהגוף שלנו, חיוניים לתפקוד של כל תא ותא בו וממלאים מגוון רחב של תפקידים חשובים בשמירה על הבריאות שלנו. בתקופה רגישה זו, הגוף והנפש שלנו זקוקים למים יותר מתמיד, לכן השנה צללנו לעומק כדי להבין טוב יותר את התפקיד שלהם בחיינו.



מה גילינו?

מי אוהב לשתות מים?

מה מייחד את אוהבי המים?
ומה הכי עוזר לנו לשתות יותר מים?

למה אנחנו שותים מים?

כמה מאיתנו שותים מים כחלק מתהליך של ירידה
במשקל וכמה בשביל לשמור על מראה העור?

איך תקופת המלחמה השפיעה על הרגלי השתייה שלנו?

והאם המים הצליחו להכניס קצת רוגע ואיזון לשגרה שלנו?

מה ואיך שתינו השנה?

האם הצלחנו לעמוד בפיתוי של השתייה המתוקה?
מי ניצח בדו-קרב בין המים לקפה?
ואיזו עיר היא שיאנית המים החדשה של ישראל?



איך בדקנו?



מדגם מגזר
חרדי



מדגם מגזר
ערבי



מדגם בני נוער
בגילאי 13-17



הסקר בוצע
בקרב מדגם של
2,500 מרואיינים



מדגם ארצי מייצג
של האוכלוסייה
הבוגרת בישראל



מכון המחקר
KANTAR ישראל
ושולמית טופ

Water4life

תוכן עניינים



שנת המים

כמה ואיך שתינו השנה?



מים לנפש

למה אנחנו שותים?



אנשי המים

מי הם ומה מייחד אותם?



אנשי המים מי הם ומה מייחד אותם?

אנחנו אוהבים לשתות מים,
הדור הצעיר אפילו יותר מההורים.

אבל חלקנו לוקחים את האהבה למים
צעד קדימה ומבין כל המשקאות -
מגדירים את עצמנו כאנשים של מים.

מי הם אנשי המים? יותר גילאי 30+, יותר
נשים ויותר אנשים המנהלים אורח חיים בריא.

טוב לעור
זמין
טוהר
נקי
חיוניות
צלול
מרווה
מזין
מים זה החיים
חשוב
בריא
ללא קלוריות
קריר
רענן
נגיש
טבעי
מינרלים
לא משמין
טעים

מים מעוררים
אצלנו מגוון
רחב של
אסוציאציות
חיוביות

"כשאת/ה חושב/ת על מים, איזה מחשבות / אסוציאציות / תחושות עולות אצלך?"



אנחנו אוהבים לשתות מים

84%
אוהבים

16%
לא אוהבים



"באופן כללי, באיזו מידה אתה/אוהב/ת לשתות מים?"

הדור הצעיר אוהבים אפילו יותר



89%

ילדים ונוער



84%

בוגרים

"באיזו מידה הילדים שלך אוהבים לשתות מים?" / "באופן כללי, באיזו מידה את/ה אוהב/ת לשתות מים?"

יש לנו הרבה סיבות לאהוב מים

"כשאני בלחץ
או מובכת אני
שותה מים"

"מים קרים לנפש
עייפה, הכי פשוט,
הכי קל, הכי בריא"



"ברגע שחסר
לי מים אני כבר
לא מרוכז"

"מרגישה שהמים
מקלילים אותי
ועוזרים לעור
הפנים שלי
להיראות חיוני"

"לאחר ספורט
ומאמץ גופני, זה
מרווה את הצמא
לעומת משקאות
מסוכרים"

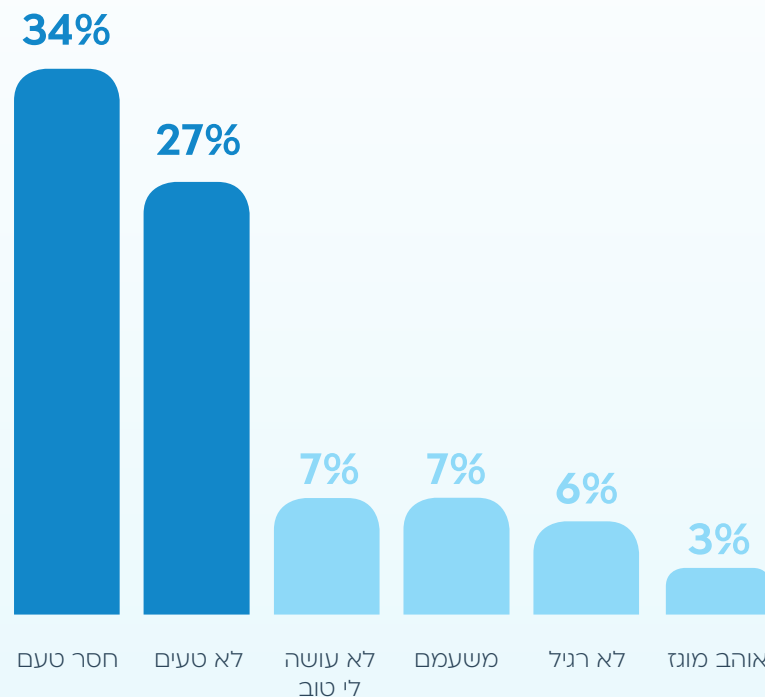


אבל מעל הכל - אנחנו אוהבים לשתות מים כי זה בריא לנו

● סיבות בריאותיות ● סיבות אחרות



"מדוע בעיקר את/ה אוהב/ת לשתות מים? איזה יתרונות את/ה רואה בשתיית מים?"



עבור אלו שלא אוהבים מים הטעם הוא החסם העיקרי



"מדוע בעיקר אתה לא אוהב/ת לשתות מים?"



54%

מגדירים את עצמם
כאנשי מים



בחרו במים כמשקה
שהכי מתאים לתאר את
הרגלי השתייה שלהם

ויש כאלו שלוקחים
את האהבה שלהם
צעד קדימה...

**תכירו את
"אנשי המים"**

"מבין המשפטים הבאים, מה הכי מתאים לתאר אותך?"

מי הם אנשי המים? יותר נשים וגילאי +30



52%

מהצעירים
בגילאי 18-29



56%

מהבוגרים
בגילאי +30



51%

מהגברים



56%

מהנשים

"מבין המשפטים הבאים, מה הכי מתאים לתאר אותך?" % המגדירים את עצמם כאדם של מים



55%

ראשון לציון



56%

ירושלים



59%

חיפה



67%

באר שבע



48%

חולון



50%

רמת גן



52%

פתח תקווה



55%

תל אביב

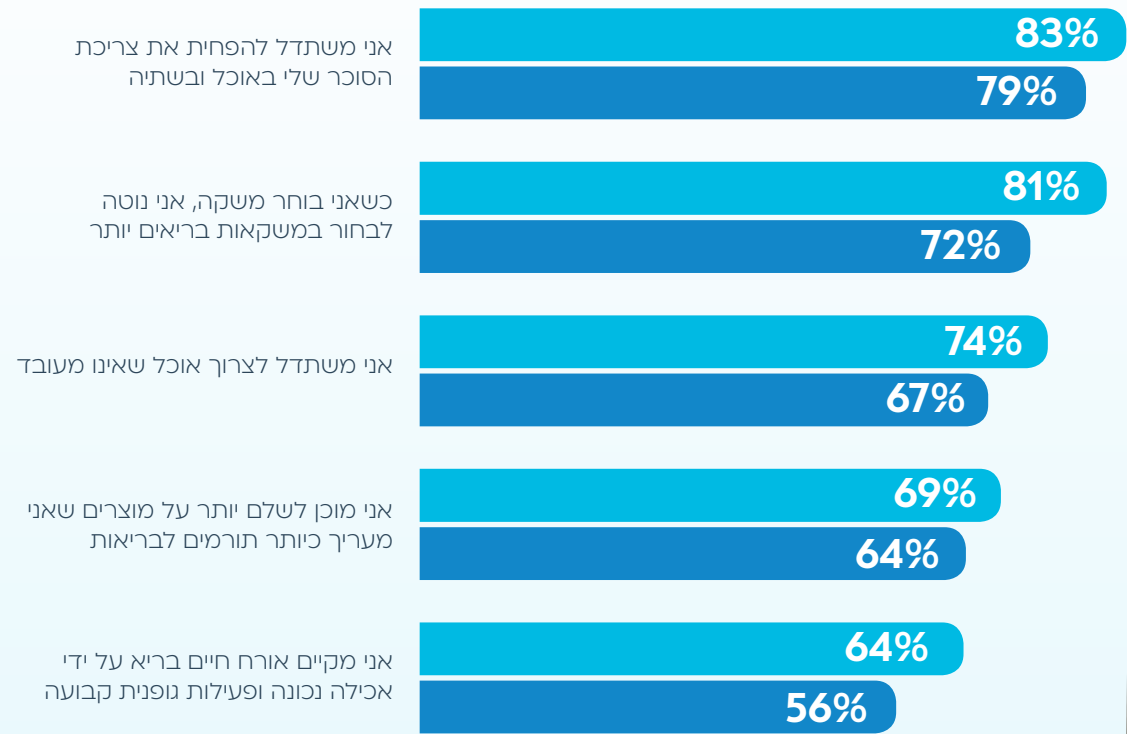
מאיפה מגיעים אנשי המים? 2 מכל 3 באר שבעיים

% אנשי המים בערים נבחרות

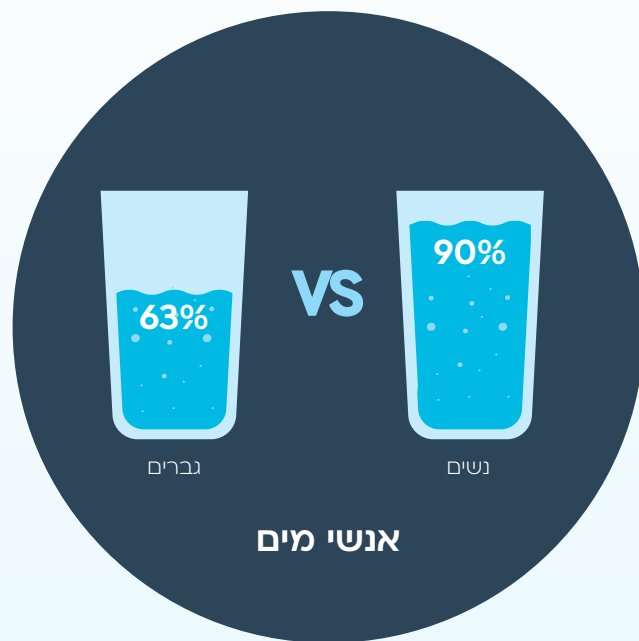
אנשי המים רואים במים חלק מאורח חיים בריא



● אדם של מים ● כלל האוכלוסיה



"מבין המשפטים הבאים, מה הכי מתאים לתאר אותך?" / "להלן מספר משפטים המתארים סגנון חיים. לגבי כל משפט, סמן/י האם הוא מתאים או לא מתאים לתאר אותך"



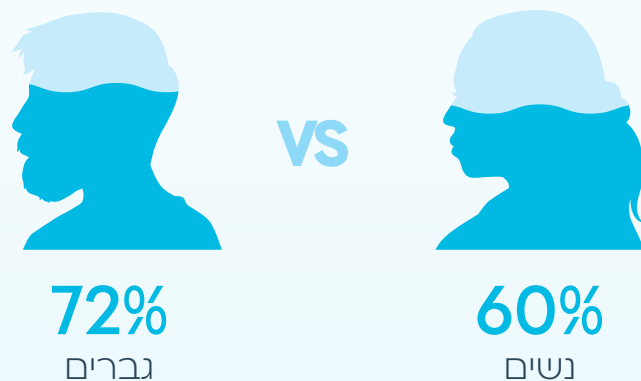
% שתיית המים מסך הכמות היומית המומלצת

אנחנו אוהבים מים ואפילו מזדהים כאנשי מים ועדיין כולנו שותים פחות מהכמות המומלצת

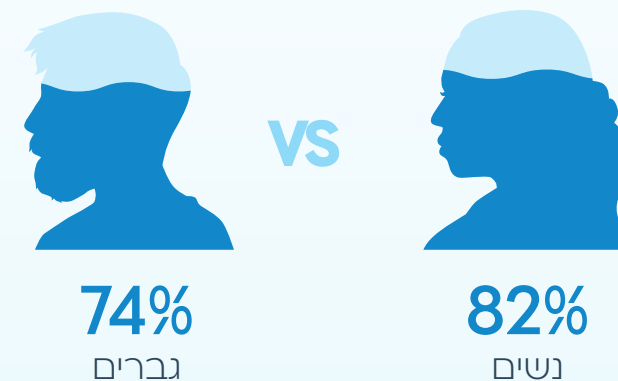
מנהל המזון והתרופות האמריקאי (עפ"י המלצת ה-FDA)
לנשים 9 ולגברים 13 כוסות (כוס = 200 מ"ל) מים ביום

"חשוב / חשובי על הרגלי השתייה שלך ביום רגיל בחיי היומיום שלך. כמה כוסות ביום אתה שותה מכל אחד מהמשקאות?"

נשים יותר מודעות לפער ופחות מרוצות מכמות המים שהן שותות



שביעות רצון מכמות המים
ששותים בדרך כלל



מודעות לכמות המים
היומית המומלצת

וכמעט כולנו היינו רוצים לשתות יותר מים



73%

גברים



78%

בוגרים
בגילאי +30



81%

מגזר ערבי



82%

בני נוער



83%

נשים



84%

מגזר חרדי



82%

צעירים
בגילאי 18-29

"האם היית רוצה לשתות יותר מים מהכמות שאת/ה שותה בדרך כלל?"



22%

משתמשים בעזרים
או אמצעים שונים כדי
לעקוב אחר כמות המים
שהם שותים

ססססס

1 מכל 4 ישראלים כבר לקחו יוזמה

"האם את/ה משתמש/ת בעזרים או באמצעים שונים כדי לזכור ולעקוב אחר כמות שתיית המים שלך?"

כלים דיגיטליים צוברים פופולריות, אבל אין תחליף לתזכורת פיזית

שימוש ואפקטיביות העזרים לתזכורת
ומעקב אחר שתיית מים



שימוש ● אפקטיביות ●



"באיזה מהעזרים או האמצעים הבאים את/ה משתמש/ת לשם כך?" / באיזה מידה השימוש בעזרים או באמצעים הללו עוזר לך לשתות יותר מים? - ניתן לבחור יותר מעזר אחד"

איך להפוך את שתיית המים להרגל?*



● **פתחו את היום** בכוס מים על מנת להשיב לגוף

את המים אחרי צום הלילה

● שימו לכם **תזכורות** (בטלפון, בפתקים ליד המחשב או בכל דרך שעובדת לכם) להפסקות שתייה יזומות בבית ובעבודה

● שתו כוס מים **לפני או במהלך כל ארוחה**

● קחו בקבוק מים (רב-פעמי כמובן) בתיק **לכל פעילות מחוץ לבית**

● משקה מוגז - **העדיפו סודה** על פני משקאות מתוקים

● הכניסו **עניין וגיוון למים** שלכם - פירות הדר, מלפפון, עלי נענע או כל תוספת שאתם אוהבים

● גם בימי החורף הקרים - פרגנו לעצמכם **חליטות חמות**

*המידע פונה לאוכלוסייה כללית בריאה ואינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי מותאם אישית. התכנים נועדו לספק מידע כללי בלבד ואינם בגדר עצה תזונתית או רפואית מותאמת אישית או תחליף להתייעצות עם מומחה.

מים לנפש למה אנחנו שותים?

המים ממלאים שורה ארוכה של תפקידים בחיינו משמירה על מראה העור ועד לתמיכה בפעילות גופנית.

אבל בתקופת המלחמה למים יש תפקיד חיוני בשמירה על החוסן הנפשי שלנו.

בחודשים האחרונים כולנו שתינו יותר מים, הם הפכו למרגיע הלאומי של ילדי ישראל ואפילו בני הנוער גילו אותם מחדש.





39%

תזונה נכונה



45%

רעננות וחיוניות



61%

שמירה על הבריאות

אלו תפקידים ממלאים המים בחיים שלנו?



28%

תמיכה בספורט

37%
מבני הנוער



29%

ניהול משקל הגוף

34%
מהנשים



29%

שמירה על העור/מראה

39%
מהנשים

1 מכל 4 סבלו מהתייבשות מחוסר בשתיית מים

אל תהיו יבשים: 6 סימני אזהרה לפני התייבשות*

נהוג לחשוב שצמא הוא הסימפטום העיקרי להתייבשות, אבל הפתעה: מסתבר שפעמים רבות תחושת הצמא אינה מורגשת מספיק, ודווקא סימנים אחרים יכולים להעיד על כך שאנחנו חייבים לשתות כוס מים.

המדד המהימן יותר למצב הרוויה שלנו הוא צבע השתן. צבע שתן בהיר מעיד על שתייה מספקת בעוד ששתן כהה מעיד על התייבשות.



נשים סבלו מהתייבשות יותר מהגברים
(30% ו- 21% בהתאמה)

* המידע פונה לאוכלוסייה כללית בריאה ואינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי מותאם אישית. התכנים נועדו לספק מידע כללי בלבד ואינם בגדר עצה תזונתית או רפואית מותאמת אישית או תחליף להתייעצות עם מומחה. "להלן יוצגו לך מספר משפטים המתארים הרגלי התנהגות עם מים בחיי היומיום. לגבי כל משפט, סמן/י האם הוא מתאים או לא מתאים לתאר אותך?"

ל-1 מכל 2 המליצו לשתות מים כדי לסייע לרדת במשקל

איך מים יכולים לסייע בשמירה על משקל גוף תקין?*

ההשפעה המשמעותית ביותר שיש למים על משקל הגוף וירידה במשקל, מתרחשת כאשר הם מגיעים על חשבון משקאות בעלי ערך קלורי גבוה. **מחקרים שונים הראו כי אנשים אשר החליפו משקאות ממותקים ומיצים בשתיית מים, הפחיתו בכ- 10% את הצריכה הקלוריות היומית שלהם.



לנשים המליצו יותר מאשר לגברים
(54% ו-42% בהתאמה)

Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010)

המידע פונה לאוכלוסייה כללית בריאה ואינו מהווה תחליף ליעוץ מקצועי מותאם אישית. התכנים נועדו לספק מידע כללי בלבד ואינם בגדר עצה תזונתית או רפואית מותאמת אישית או תחליף להתייעצות עם מומחה.

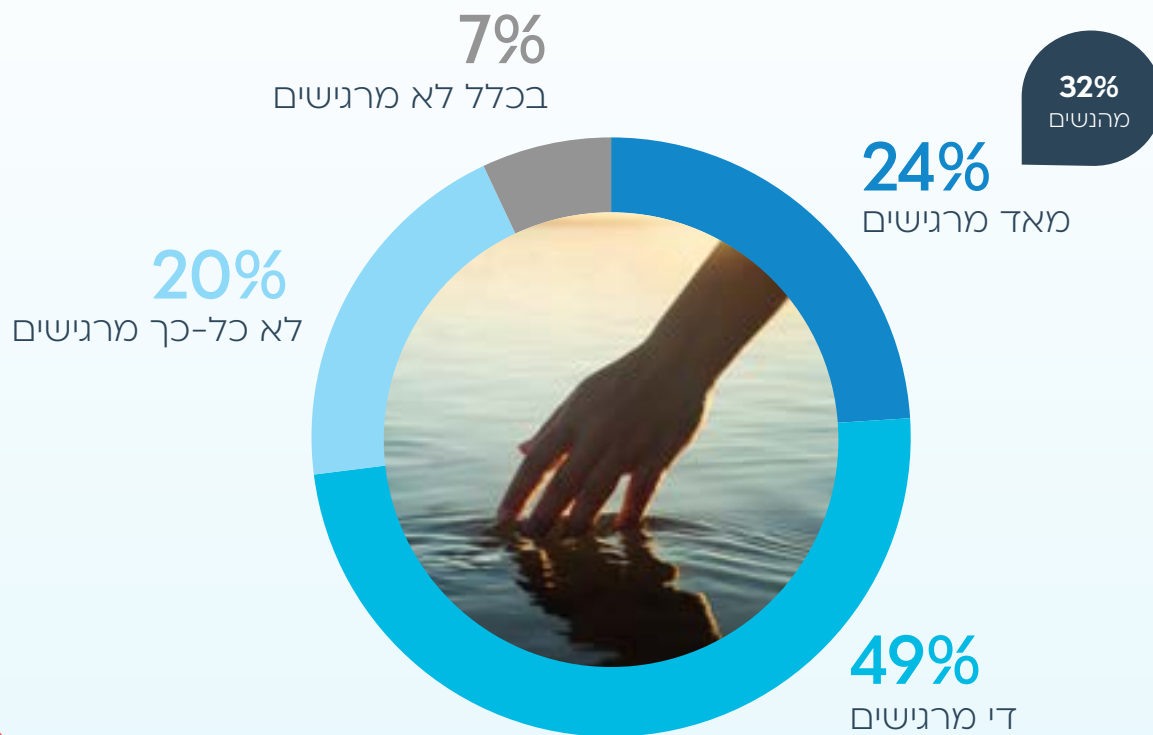


למים יש תפקיד
חשוב בשמירה
על בריאות הגוף
וגם הנפש שלנו

בחודשים האחרונים רובנו מתמודדים עם תחושות לא פשוטות

3 מכל 4 ישראלים

מתמודדים בתקופת המלחמה
עם תחושות של לחץ וחרדה



"באיזו מידה את/ה מרגיש/ת תחושות לא נעימות כתוצאה מהמלחמה, כמו: מתח / לחץ / חרדה / עצב / עייפות / אי וודאות / מצב רוח ירוד וכו'?"

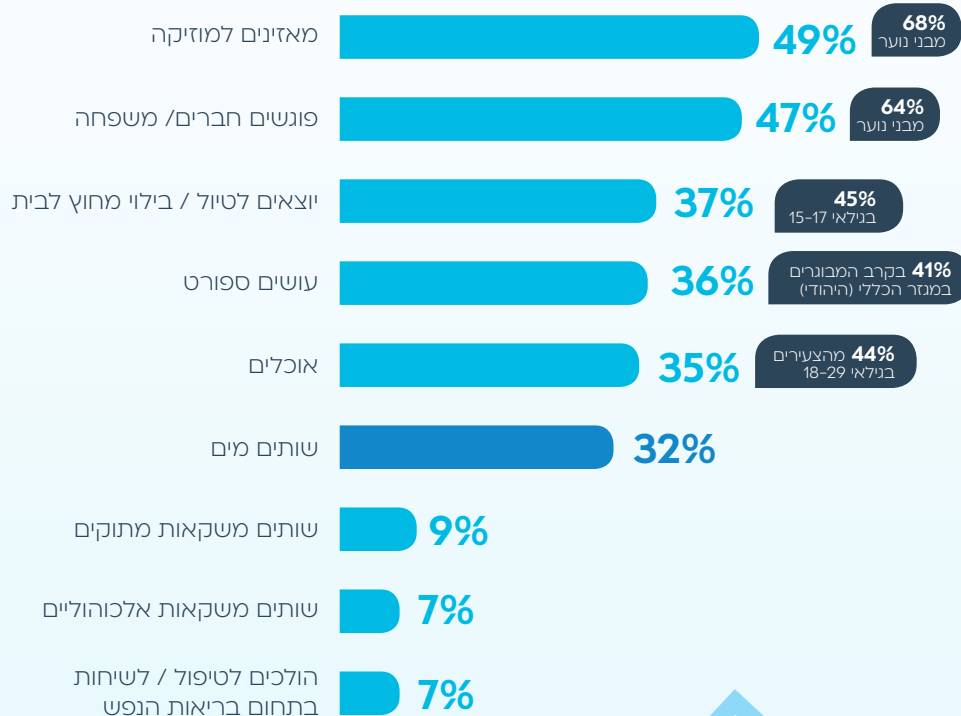
המים התגייסו למשימה

1 מכל 3 ישראלים

שותים מים כדי להכניס
רוגע ואיזון לשגרה*



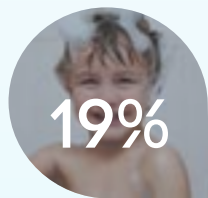
מה אנחנו עושים כדי להקל על תחושות אלו?



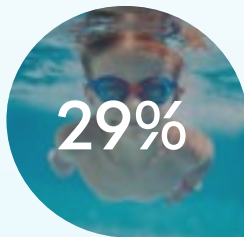
*בקרוב אלו המתמודדים עם תחושות לא נעימות
"באיזה מהפעילויות הבאות את/ה משתמש/ת כדי להקל על התחושות האלה?"

והפכו למרגיע הלאומי של ילדי ישראל

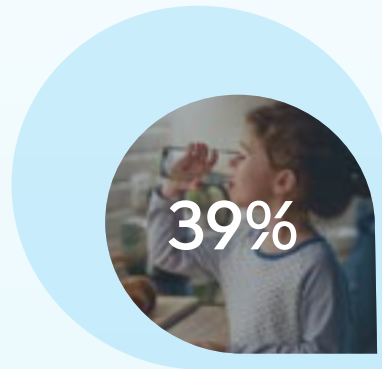
2 מכל 5 הורים בישראל הציעו לילדיהם
לשתות מים כדי להקל על תחושות של לחץ וחרדה



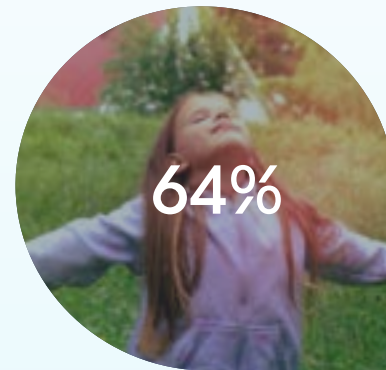
לעשות מקלחת



להניע את הגוף



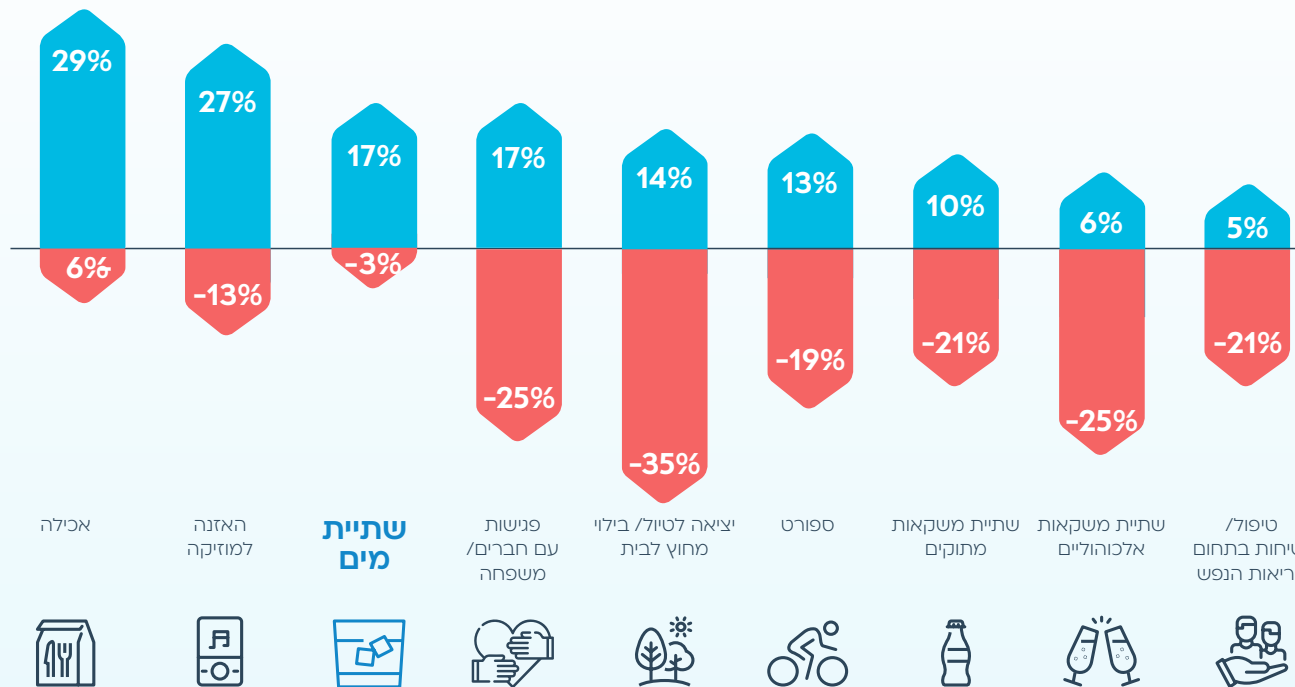
לשתות מים



לנשום עמוק

"מה את/ה מציע/ה לילדים שלך לעשות כאשר הם מרגישים תחושות לא נעימות כמו: מתח / לחץ / חרדה / עצב / עייפות / אי וודאות / מצב רוח ירוד וכו'?"

בחודשים האחרונים, השגרה שלנו השתנתה - אוכלים יותר, מאזינים יותר למוסיקה ושותים יותר מים



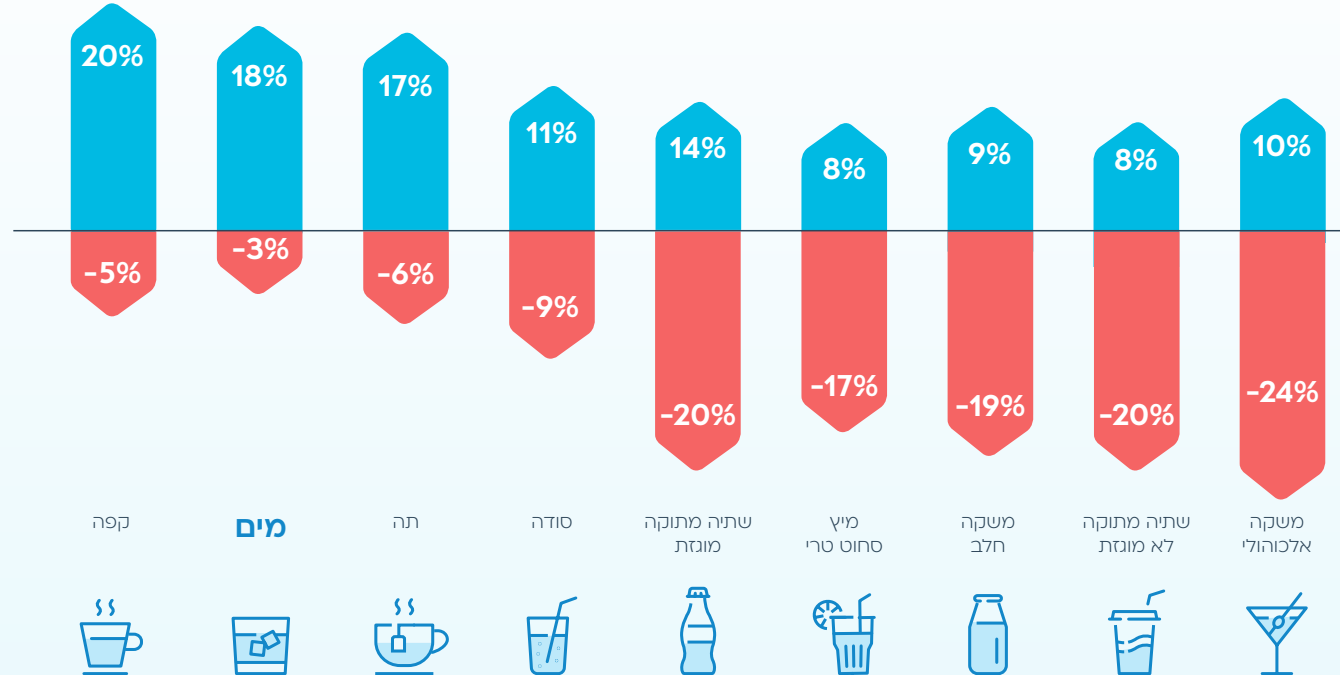
הפעילות התגברה
הפעילות ירדה

"לגבי כל אחת מהפעילויות, האם אצלך היא התגברה / ירדה או נשארה אותו דבר בהשוואה לתקופה שלפני המלחמה?"

חוץ מהמים שהקלו עלינו בתקופה זו, שתינו גם יותר קפה ותה



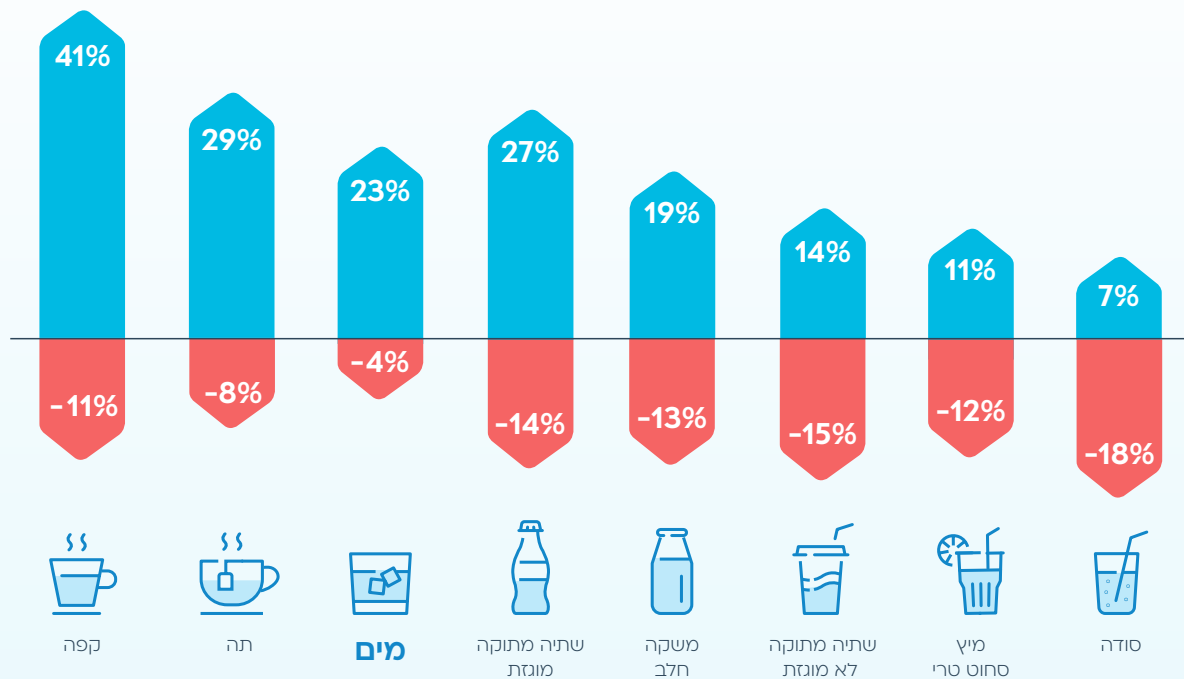
הפעילות התגברה
הפעילות ירדה



"בכל אחד מהמשקאות הבאים, האם כמות השתיה שלך גדלה / ירדה או נשארה אותו דבר בתקופת המלחמה?"

ומה עוד קרה בתקופת המלחמה? 1 מכל 4 בני נוער גילו את המים מחדש

הפעילות התגברה
הפעילות ירדה



"בכל אחד מהמשקאות הבאים, האם כמות השתייה שלך גדלה / ירדה או נשארה אותו דבר בתקופת המלחמה?"



היחס והחשיבות למים בתקופת המלחמה

43%

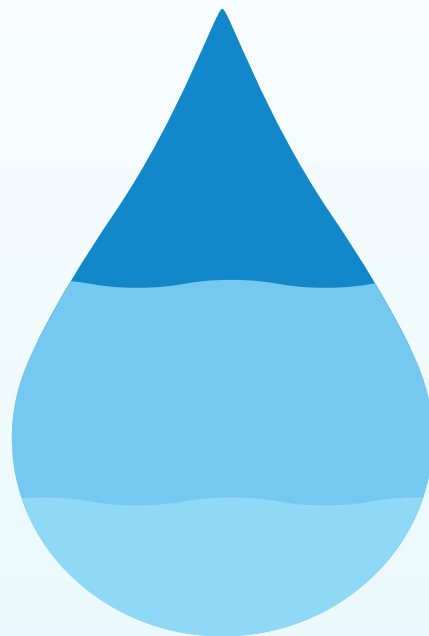
השתפרו

34%

לא כל-כך השתפרו

22%

בכלל לא השתפרו



ובעיקר -
אנו לומדים לא
לקחת את המים
כמובנים מאליהם

"באופן כללי, באיזו מידה את/ה מרגיש/ה שהיחס שלך כלפי מים או החשיבות שאת/ה מיחס/ת למים השתפרו בתקופת המלחמה?"



מעבר לשתייה - איך עוד המים יכולים להכניס רוגע ואיזון לחיים שלנו?*

טבילה במים

לשהייה בתוך מים יש אפקט מרגיע, משחרר ומאזן. למשקיענים אפשר להוסיף שמנים ארומטיים (כגון: לבנדר, לבונה וקמומיל) הידועים בתרומתם להפגת מתחים.

שהייה בקרבת מים

מחקרים מראים שאנשים החיים ליד אוקיינוסים מדווחים על פחות מתח ובריאות טובה יותר. ההנחה שהמים מעוררים מצב מדיטטיבי, מאטים את גלי המוח ומובילים לרוגע חושי. תבחנו את זה בעצמכם בהליכה הבאה לאורך החוף.

צפייה במים

מחקרים מצאו כי לצפייה במים יש השפעות מרגיעות יותר בהשוואה לנופים אחרים. אז פרגנו לעצמכם רגע להסתכל על הים, זה יכול לעשות לכם טוב.



שנת המים

כמה ואיך שתינו השנה?

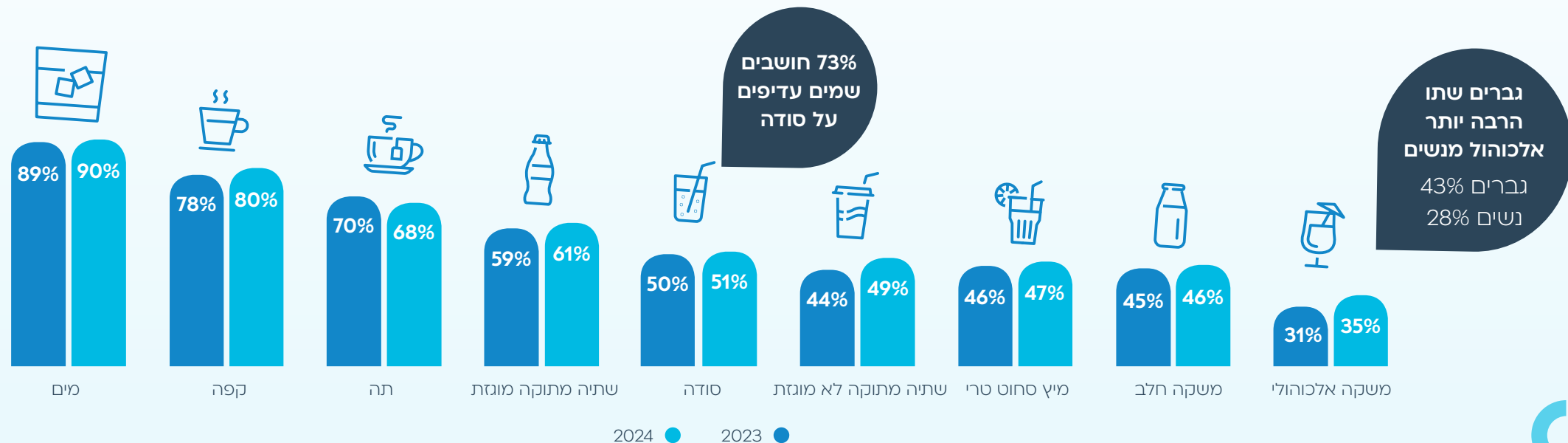
השנה שתינו יותר מים, בעיקר בשל הקיץ החם ותקופת המלחמה. אבל, במקביל גם פרגנו לעצמנו יותר משקאות מתוקים ואלכוהולים.

בבית - בר המים המשיך לשמש כפתרון המועדף, לצד עלייה בקנייה של בקבוקי מים מינרלים.

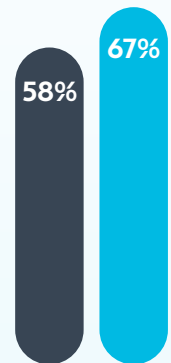
השמירה על הסביבה משפיעה על בחירות המים שלנו - המבוגרים השתמשו בפחות כוסות חד פעמיות.



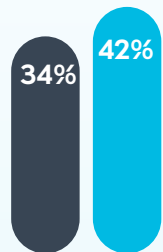
גם השנה מים הם המשקה הפופולארי בישראל, ובמקביל - גם המשקאות המתוקים והאלכוהולים התחזקו



"איזה משקה או משקאות יוצא לך לשותות בדרך כלל בתדירות כלשהי?"



מגזר חרדי



מגזר ערבי



צעירים בגילאי
18-29



בני נוער

שתיה מתוקה לא מוגזת

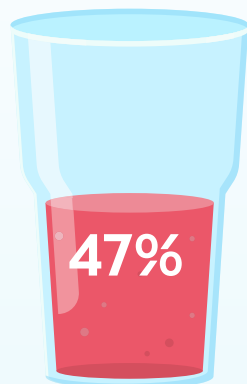
בקרב הדור הצעיר ובמגזרים השונים המשקאות המתוקים התחזקו עוד יותר



"איזה משקה או משקאות יוצא לך לשתות בדרך כלל בתדירות כלשהי?"

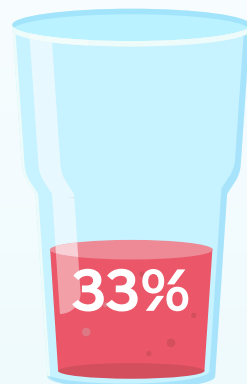


% שהושפעו מהשינוי במחיר המשקאות המתוקים



צעירים
בגילאי 18-29

vs



בוגרים
בגילאי 30+

לירידה במחיר
המשקאות הקלים
הייתה השפעה
מכרעת על הצריכה
בעיקר עבור הצעירים

"האם כמות הצריכה שלך את המשקאות המתוקים מושפעת מהעלייה או הירידה במחיר שלהם?"

השנה שתינו יותר מים



"כעת, חשוב / חשבי על הרגלי השתיה שלך ביום רגיל בחיי היומיום שלך. כמה כוסות ביום את/ה שותה מכל אחד מהמשקאות?"

בעיקר בחודשי הקיץ

2024 ● 2023 ●



כמה כוסות מים שתינו ביום בחורף



כמה כוסות מים שתינו ביום בקיץ

הקיץ הזה
שתינו 43%
יותר מים
לעומת החורף

"כמה כוסות מים בדרכך כלל את/ה שותה ביום: בתקופת הקיץ? בתקופת החורף?"

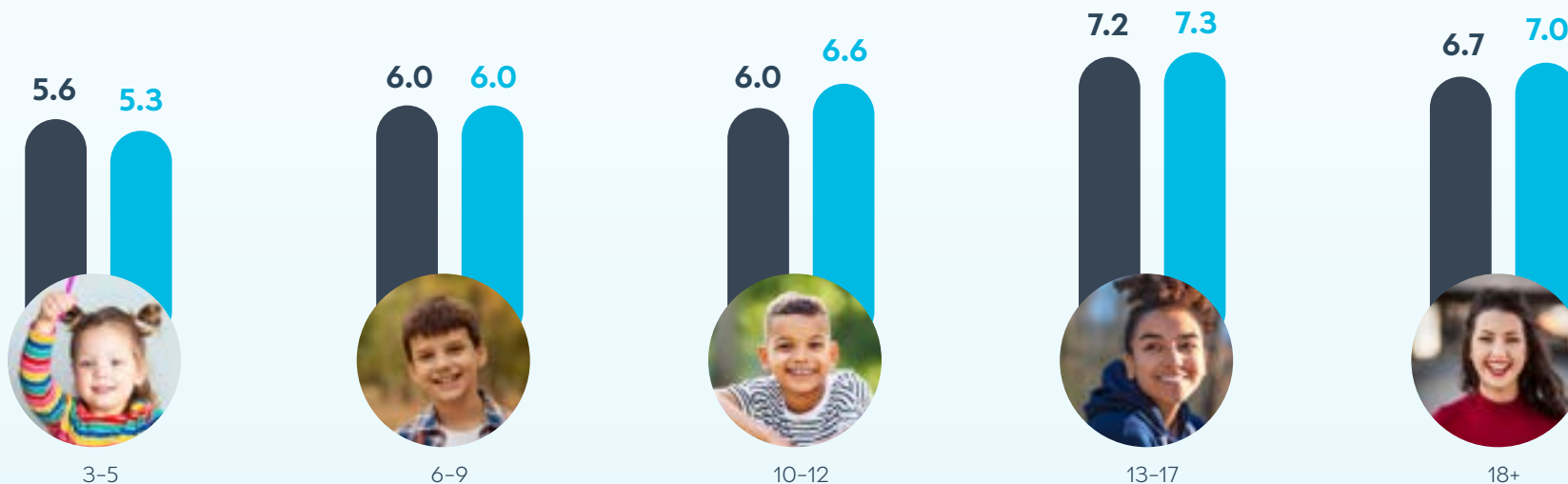
תנו דוגמה אישית

הילדים מחקים את ההתנהגויות של המבוגרים סביבם, לכן מומלץ להקפיד בעצמנו על שתיית מים בארוחות ומפגשים משותפים.

לאורך מרבית קבוצות הגיל

כמה כוסות מים שותים ילדים, נוער ובוגרים בממוצע ביום?

2024 ● 2023 ●



"כעת, חשוב / חשבי על הרגלי השתייה שלך ביום רגיל בחיי היומיום שלך. כמה כוסות ביום אתה/ שותה מכל אחד מהמשקאות?" - גילאי 18+ / בני נוער
"ממה שידוע לך, כמה כוסות מים ביום שותה כל ילד שלך בדרך כלל?" - הורים לילדים עד גיל 12

היו כאלו ששתו יותר מאחרים



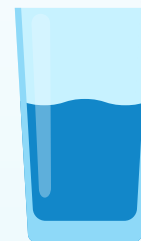
0.6+
כוסות יותר



מתאמנים
בתדירות גבוהה



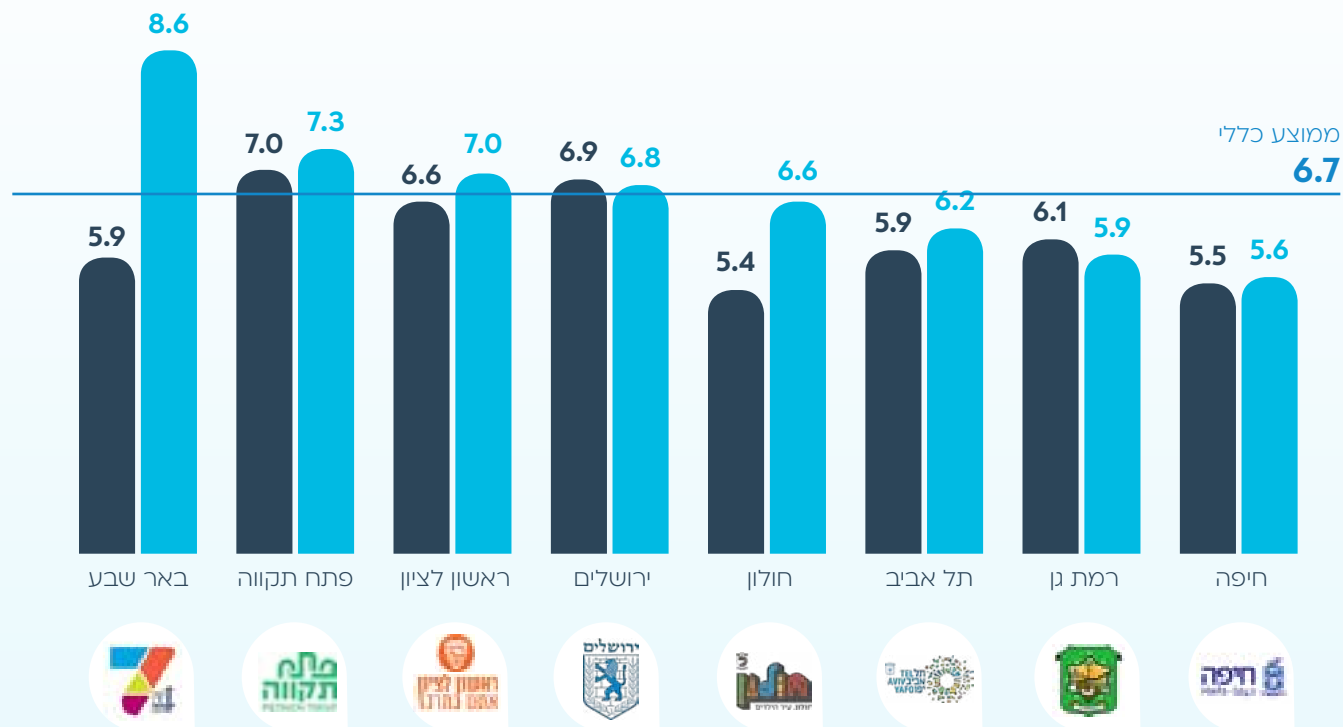
0.5+
כוסות יותר



מקפידים על
אורח חיים בריא

"כעת, חשוב / חשובי על הרגלי השתייה שלך ביום רגיל בחיי היומיום שלך. כמה כוסות ביום אתה שותה מכל אחד מהמשקאות?"
"האם אתה/ משלב/ת אימוני ספורט באורח החיים שלך? אם כן – באיזו תדירות?"
"להלן מספר משפטים המתארים סגנון חיים. לגבי כל משפט, סמן/י האם הוא מתאים או לא מתאים לתאר אותך"

ובירת הנגב הפכה לשיאנית המים של ישראל עם כמעט 2 כוסות מים יותר מהמוצע!



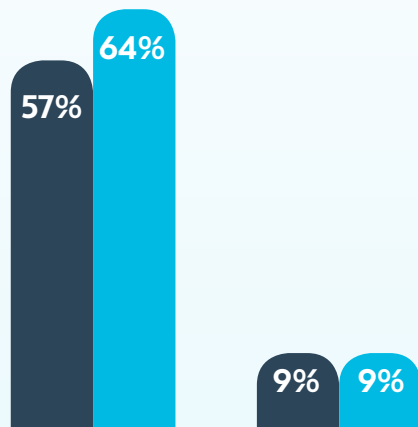
"כעת, חשוב / חשבי על הרגלי השתיה שלך ביום רגיל בחיי היומיום שלך. כמה כוסות ביום אתה שותה מכל אחד מהמשקאות?"

השנה המים עקפו את הקפה ופתחו גם את הבוקר שלנו

2024 ● 2023 ●

1 מכל 2

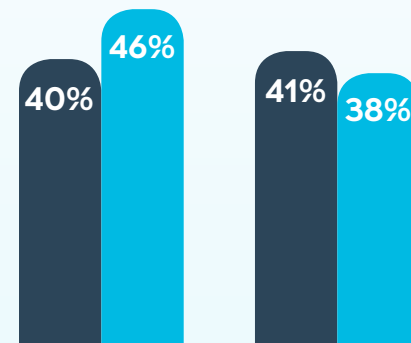
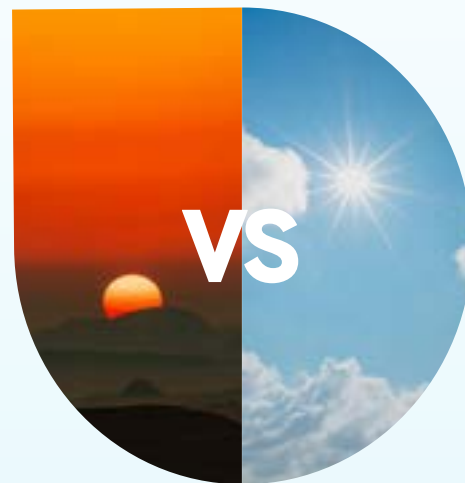
משאירים מים
ליד המיטה



מים

קפה

המשקה איתו סוגרים את היום



מים

קפה

המשקה איתו פותחים את היום

"איזה משקה הוא הראשון שאתה שותה בבקר כלל?" / "איזה משקה הוא האחרון שאתה שותה בערב כלל?"

הם לא עצרו שם וכיכבו לאורך כל היום



"האם את/ה בדרך כלל שותה מים בזמנים קבועים במהלך היום? אם כן – מתי?"

והמים ליוו אותנו גם מחוץ לבית

92%



מהילדים הולכים לגן או לבית
הספר עם בקבוק מים



54%



מסתובבים עם בקבוק
מים במהלך היום

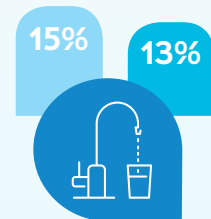


"להלן יוצגו לך מספר משפטים המתארים הרגלי התנהגות עם מים בחיי היומיום. לגבי כל משפט, סמן/י האם הוא מתאים או לא מתאים לתאר אותך?" / "האם את/ה הולך/ת לבית הספר עם בקבוק מים בדרך כלל?"

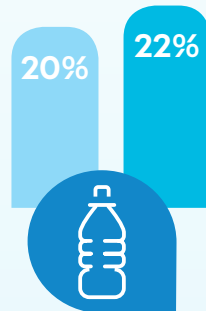


בבית - בר מים הוא הפתרון המוביל לשתיית מים

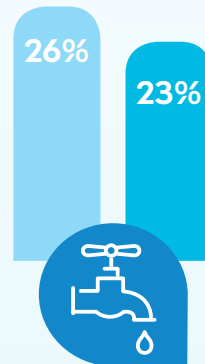
2024 ● 2023 ●



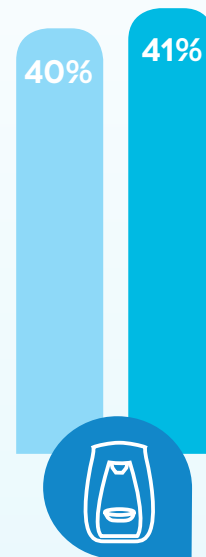
מי ברז שעברו סינון



מים מינרלים



מי ברז



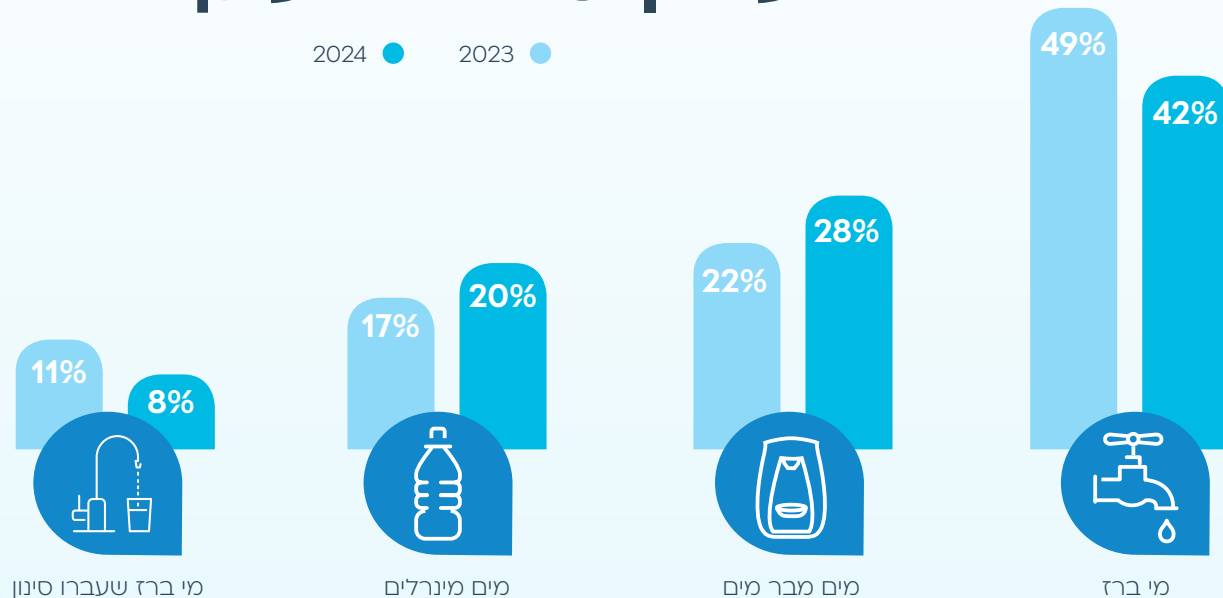
מים מבר מים

"איזה מים את/ה שותה בעיקר בבית?"



במגזר החרדי - שותים יותר מברי מים, אבל עדיין שותים בעיקר מי ברז

2024 2023



"איזה מים את/ה שותה בעיקר בבית?"



איכות הסביבה חשובה לנו בבחירות שאנחנו עושים

21%

לא קונים מים מינרלים
משיקולי שמירה על הסביבה*

36%

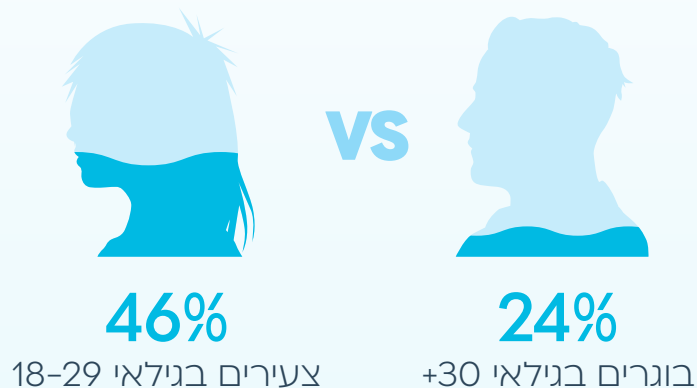
מושפעים מקיימות
בבחירת פתרון שתיית
המים בבית

58%

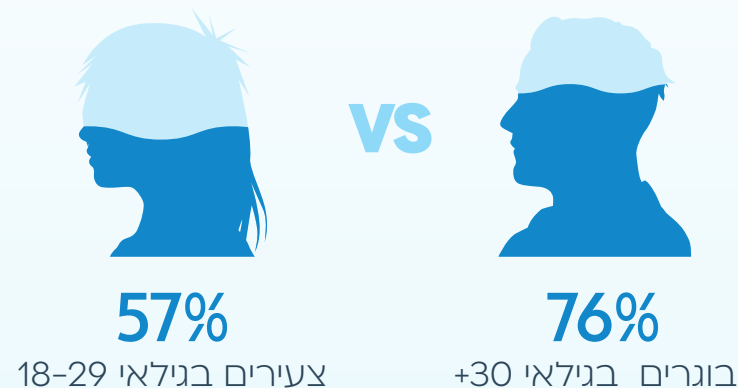
מוטרדים מקיימות
ושמירה על הסביבה

* קרב אלה שלא קונים בקבוקי מים מינרלים
"באיזו מידה נושא הקיימות / שמירה על איכות הסביבה מעסיק אותך?" "באיזו מידה הבחירה שלך לשתות בבית מים מושפעת גם משיקולים הקשורים לקיימות / שמירה על איכות הסביבה?"
"מדוע את/ה לא קונה מים מינרלים בבקבוקים?"

רובנו ממחזרים והצעירים משתמשים יותר בכוסות חד פעמיות



משתמשים באופן קבוע
בכוסות חד פעמיות



ממחזרים בקבוקי
מים מינרלים*

* קרב אלה שקונים בקבוקי מים מינרלים
"האם את/ה בדרך כלל ממחזר/ת את הבקבוקים של המים המינרליים?" / "האם יש מצבים שאת/ה משתמש/ת בבית בכוסות חד פעמיות? אם כן - באיזה מצבים?"

וגם הילדים שותים ברב-פעמי בבית ובחוץ



62%
מהילדים במגזר
החרדי

76%

הולכים לגן/ביה"ס עם
בקבוק מים רב-פעמי



48%

שותים בבקבוק
רב פעמי בבית



28%

שותים בכוס
רב פעמית בבית

"באיזה כלי הילדים שלך שותים את המים בדרך כלל בבית?" / "האם הילדים שלך הולכים לבית הספר/ לגן עם בקבוק מים בדרך כלל?"

אז איך נראתה
שנת המים שלנו?



מה גילינו?

הייתה לנו שנה מאתגרת

מצד אחד - שתינו יותר מים
46% אפילו העדיפו אותם
על פני הקפה של הבוקר.

ומצד שני שתינו יותר מתוקים -
גידול של למעלה מ- **11%** בשתיית
משקאות מתוקים לא מוגזים

בתקופת המלחמה למים יש תפקיד חיוני בחוסן הנפשי שלנו

3 מכל 4 ישראלים מתמודדים בתקופת המלחמה
עם תחושות לא נעימות כגון לחץ וחרדה

1 מכל 3* ישראלים שותים מים כדי להכניס רוגע
ואיזון לשגרה

2 מכל 5 הורים בישראל הציעו לילדיהם לשתות
מים כדי להקל על תחושות של לחץ וחרדה

1 מכל 4 בני נוער שתו יותר מים
בתקופת המלחמה

* בקרב אלו המתמודדים עם תחושות לא נעימות

אנחנו אוהבים מים, אבל רוצים לשתות יותר

84% אוהבים לשתות מים
54% אפילו מגדירים את עצמם כאנשי
מים ועדיין - רובנו לא שותים מספיק
78% מאיתנו היו רוצים לשתות יותר



בשביל זה אנחנו פה.

נשמח לשמוע אם יש לכם
שאלות או תובנות על הרגלי
שתיית המים שלכם ומה היה
מעניין אתכם לחקור ולגלות
בדוח של השנה הבאה.

tami4.waterlife@strauss-water.com

צמאים לדעת עוד על מים?



לרזויה

ואל תשכחו לשתות
עוד כוס מים אחת ביום



כל הנתונים בדו"ח מבוססים על מחקר צרכני ואינם בגדר עצה תזונתית או רפואית מותאמת אישית או תחליף להתייעצות עם מומחה.