Drink 8 glasses of water a day for 10 days！

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
|  |  | itititit |  |  |
| 立位 | 新 | 立立 |  | 竜立玄 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 14tit | 亲位 | 就部 | 4iti | 新年 |
|  |  | 立音 | 立立 | 立立ì |

