标题：喝水到底该怎么喝呢？

开头：喝水，您喝对了吗？

正文：喝热水微烫嘴，是减肥，喝温水是排毒，喝凉水是增肥，一天8杯水睡前一个小时不要多喝水，想减肥千万不要喝凉水，凉水会让脂肪变硬。

结尾：关注我每天分享养生护肤小知识，谢谢您点个小心心~