

cuídate TAMBIÉN EN VERANO



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



protégete del sol

Busca la sombra, cúbrete la cabeza, usa ropa ligera y de color claro y un calzado fresco, cómodo y que transpire.



cuida tu piel



Utiliza protectores solares adecuados y gafas con filtros ultravioleta.

comidas ligeras

Las ensaladas, frutas, verduras y zumos naturales te ayudan a reponer las pérdidas por el sudor.

5 comidas al día

Es preferible realizar cinco comidas al día ligeras que comer en exceso en tres comidas.



reduce las actividades físicas al sol

Extrema las precauciones durante las horas más calurosas en las actividades físicas intensas al aire libre.

bebe frecuentemente



Bebe agua o líquidos sin esperar a tener sed. Evita las bebidas alcohólicas y las muy azucaradas.



SE RECOMIENDA
beber **2** litros
al día

BIENESTAR EMOCIONAL

Aprovecha el verano para el desarrollo de tu verdadero potencial.

Las personas que se sienten felices presentan un sistema inmunológico más fortalecido y reducen las posibilidades de sufrir accidentes y enfermedades.

