

# cuida't també a l'estiu



**UNIÓ DE MÚTUES**

Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social N.º 267

## protegeix-te del sol

Busca l'ombra, cobreix-te el cap, porta roba lleugera i de color clar i un calçat fresc, còmode i que transpiri.



## cuida't la teva pell



Utilitza protectors solars adequats i ulleres amb filtres ultraviolats.

## àpats lleugers

Les amanides, fruites, verdures i suc natural t'ajuden a refer les pèrdues per la suor.

## 5 àpats al dia

És preferible realitzar cinc àpats lleugers al dia que menjar en excés en tres àpats.



## redueix les activitats físiques al sol

Extrema les precaucions en les activitats físiques intenses a l'aire lliure durant les hores més caloroses.

## beu freqüentment



Beu aigua o líquids sense esperar a tenir set. Evita les begudes alcohòliques i les molt ensucrades.



ES  
RECOMANA  
BEURE

**2** litres  
al dia

## benestar emocional

Aprofita l'estiu per al desenvolupament del teu veritable potencial.

Les persones que se senten felices presenten un sistema immunològic més enfortit i redueixen les possibilitats de patir accidents i malalties.

