

cuida't també a l'estiu



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad 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 transpire.



cuida la teua pell



Utilitza protectors solars adequats i ulleres amb filtres ultravioletes.

MENJADES LLEUGERES

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

5 MENJADES al dia

És preferible realitzar cinc menjades lleugeres al dia que menjar en excés en tres menjades.



REDUEIX LES activitats físiques al sol

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

BEU FREQUENTMENT



Beu aigua o líquids sense esperar a tindre 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.

