

...quando è molto caldo

Cosa Fare



Bere molta acqua

**Mangiare molta frutta
e verdura**



**Dotarsi di un copricapo
quando si esce nelle
ore più calde**



Cosa Evitare

**Non uscire nelle
ore più calde
(dalle 13 alle 17)**



**Non bere super
alcolici**

**Non bere bevande
troppo fredde**

