

Amb les temperatures altes el teu cos necessita més hidratació; tingues en compte:

- No esperis a tenir set per beure. La set és un símptoma que el teu cos necessita líquid. Anticipa't.
- Supera el litre i mig de líquid al dia; en aquesta època el teu cos necessita de 2 a 2,5 litres d'aigua al dia, a banda de l'aportació extra d'aigua si fas esport.
- Si fas algun exercici físic, hidrata't sempre abans, durant i després.
- Beu durant tot el dia, reparteix la ingesta d'aigua perquè el cos l'assimili millor.
- Afegeix a la teva dieta plats hidratants com ara gaspatxo, cremes de verdures, batuts verds, fruites, amanides...
- Les begudes ensucrades, els refrescos i el cafè no són líquids que hidratin el cos. Evita'ls.

*No t'oblidis  
d'hidratar-te!*



MÚTUACOL-LABORADORA  
AMB LA SEGURETAT SOCIAL

**NÚMERO 1**

[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)



**EL SOL**

pren-lo amb  
precaució



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

AMB LA SALUT LABORAL  
AMB LES PERSONES | **AMB TU**



## Ara **BENEFICIA'T DE LES SEVES PROPIETATS**

- Enforteix els ossos.
- Disminueix la pressió sanguínia.
- Estimula les defenses.
- Millora l'estat d'ànim.
- Incrementa la qualitat del son.
- Ajuda a la producció de vitamina D (una exposició de 10 minuts diaris és suficient).

## **RECORDA**

- No el prenguis entre les 12 h i les 16 h.
- Posa't un barret i utilitza ulleres de sol.
- Posa't protector solar 30 minuts abans de l'exposició al sol.
- Torna-te'n a posar cada 2-3 hores i després de banyar-te.
- No t'oblidis de protegir també les orelles, el coll, el clatell, els llavis, les mans i els peus.



EL SOL TÉ MOLTS BENEFICIS PER A LA SALUT PERÒ, ALERTA!, L'HAS DE PRENDRE SEMPRE AMB PRECAUCIÓ, UN EXCÉS DE SOL POT SUPOSAR PROBLEMES DE SALUT GREUS.

