

Con las altas temperaturas tu cuerpo necesita más hidratación, ten en cuenta:

- No esperes a tener sed para beber. La sed es un síntoma de que tu cuerpo necesita líquido. Anticípate.
- Supera el litro y medio de líquido al día, en esta época tu cuerpo necesita de 2 a 2,5 litros de agua al día. Sin contar el aporte extra de agua si haces deporte.
- Si realizas algún ejercicio físico, hidrátate siempre antes, durante y después.
- Bebe durante todo el día, reparte la ingesta de agua para que el cuerpo la asimile mejor.
- Añade a tu dieta platos hidratantes como: gazpacho, cremas de verduras, batidos verdes, frutas, ensaladas...
- Bebidas azucaradas, refrescos o café no son líquidos que hidraten tu cuerpo. Evítalos.

¡No olvides hidratarte!



MUTUA COLABORADORA
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com



EL SOL

tómalo con
precaución



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

CON LA SALUD LABORAL
CON LAS PERSONAS | **CONTIGO**



Ahora **BENEFÍCIATE DE SUS PROPIEDADES**

- Refuerza los huesos.
- Disminuye la presión sanguínea.
- Estimula las defensas.
- Mejora el estado de ánimo.
- Incrementa la calidad del sueño.
- Ayuda a la producción de Vitamina D (una exposición de 10 minutos diarios es suficiente).

RECUERDA

- No lo tomes entre las 12 h y las 16 h
- Ponte gorro y utiliza gafas de sol.
- Aplícate protector solar 30 minutos antes de la exposición solar.
- Repítelo cada 2-3 horas y después de bañarte.
- No te olvides de proteger también: orejas, cuello, nuca, labios, manos y pies.



EL SOL POSEE MUCHOS BENEFICIOS PARA LA SALUD PERO ¡OJO! DEBES TOMARLO SIEMPRE CON PRECAUCIÓN, UN EXCESO PUEDE SUPONER SERIOS PROBLEMAS DE SALUD.

