



UNIÓ DE MÚTUES

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

cuida't
també a l'estiu

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
naturals 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.

