

## **Consigli per difenderti dal caldo**



Esci di casa dopo le 18 e scegli zone alberate



Non uscire di casa dalle 10 alle 18



Bevi molta acqua (leggermente fresca), anche se non hai sete



Soggiorna in ambiente climatizzato o ben ventilato



Mangia molta frutta, evita di assumere bevande alcoliche, gassate e limita l'uso di quelle che contengono caffeina



Consuma pasti leggeri durante la giornata, scegli la pasta, il pesce, la frutta e la verdura. Preferisci quattro o cinque piccoli pasti al giorno evitando piatti abbondanti, piccanti ed elaborati.