



Come difendersi dal caldo



Bere molta più acqua, indipendentemente dal senso di sete, durante tutta la giornata (mediamente 8-12 bicchieri)



Rimanere il più a lungo possibile in ambienti chiusi dotati di aria condizionata



Reintegrare sali e minerali nel caso la sudorazione sia particolarmente abbondante o si faccia attività fisica intensa



Fare uso frequente di docce con acqua tiepida o fresca



Indossare vestiti di cotone o lino e altre fibre naturali ed evitare il vestiario con fibre acriliche



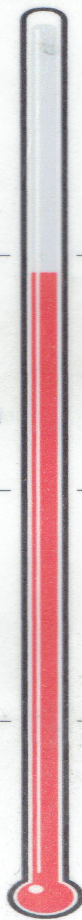
Non esporsi al sole nelle ore calde della giornata e non rimanere troppo fuori casa



Proteggere il corpo con creme solari quando ci si trova in spiaggia o comunque all'aperto



Fare pasti leggeri a base di pesce, frutta e verdura ed evitare vino, birra e superalcolici



ANSA centimetri

