

BEURE AIGUA

UN PETIT GRAN GEST PER A LA SALUT

Beure aigua **durant el dia** és essencial per al bon manteniment de la salut i la vida.

Es recomanen uns **6-8 tassons d'aigua** de beguda al dia sense esperar a tenir la sensació de set.

Les **begudes gasoses**, amb sucres i greixos afegits, han de ser de **consum ocasional**.

Es recorda **augmentar el consum d'aigua** en la pràctica d'activitat física moderada, durant l'època càlida, en un període de diarrea, de vòmits o de febre.



Govern
de les Illes Balears

Conselleria
de Salut i Consum
Direcció General
de Salut Pública i Participació



la salut
EN TOT

<http://www.lasalutentot.org/vidasaludable>