

Antholzertal

Valle Anterselva



QUANTA ACQUA CI VUOLE?



/ 8 =

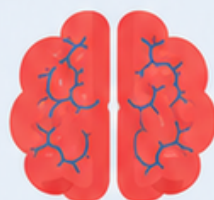


Bere 1 bicchiere d'acqua ogni 2 ore:
8 bicchieri al giorno per star bene!



Corpo 70%

Il nostro corpo
è composto
per il 70% da acqua.



Cervello 75%

L'acqua è essenziale
per concentrazione
e memoria.



Polmoni 90%

L'acqua aiuta
la respirazione
e l'ossigenazione.



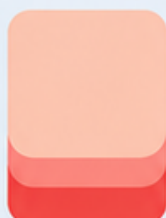
Ossa 25%

L'acqua è
fondamentale
per ossa forti.



Sangue 85%

L'acqua trasporta
ossigeno e sostanze
nutritive.



Pelle 80%

L'acqua mantiene
la pelle elastica
e idratata.



Muscoli 75%

L'acqua favorisce
la prestazione
muscolare.



CONSIGLI PER LA TUA GIORNATA

Bevi regolarmente
durante la giornata.
Inizia la giornata
con un bicchiere d'acqua.
Tieni sempre con te
una borraccia.
Una dieta ricca di acqua
aiuta anche!

RICORDALO!



Il tuo corpo ha bisogno
di acqua – ogni giorno!

BEVI ACQUA E STAI BENE!



L'acqua è vita. Prenditi cura di te e bevi a sufficienza!