

COME VIVERE BENE NELLA STAGIONE ESTIVA CONSIGLI PER VINCERE IL CALDO



CHE COSA FARE



BERE MOLTA ACQUA



FARE PASTI LEGGERI



MANGIARE FRUTTA



RIDURRE L'ATTIVITÀ FISICA



FARE ATTENZIONE AI CONDIZIONATORI



OSCURARE LE FINESTRE



SONO DI AIUTO BAGNI E DOCCE



USARE OCCHIALI DA SOLE E CAPPELLO



VESTIRSI LEGGERI