

Combata o Calor: Mantenha-se Hidratado!

Você sabia?

Nossos corpos dependem de água para sobreviver. Na verdade, cerca de 60% do seu corpo é composto por água!

A água ajuda a controlar a temperatura de nossos corpos. Precisamos de mais água em climas quentes ou úmidos.

Dicas para se Manter Hidratado



Leve uma garrafa de água reutilizável para beber ao longo do dia.



Beba muito líquido, mesmo se não estiver com sede.



Consuma alimentos hidratantes, como pepino, espinafre e melancia.



Limite bebidas com alto teor de açúcar, cafeína e álcool.



Defina limites para beber água.