

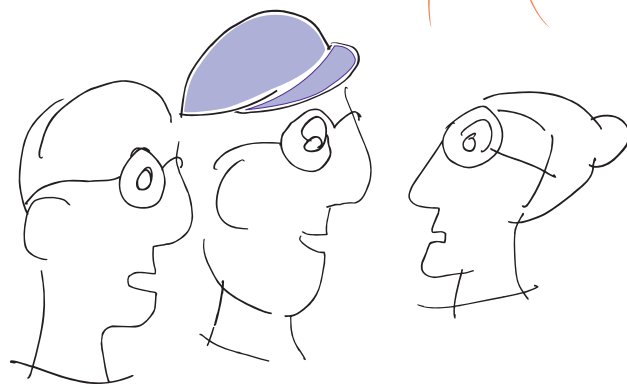
caldo eccessivo

le dieci regole d'oro

1. Bere molta acqua, almeno due litri al giorno
2. Moderare l'assunzione di succhi di frutta, ricchi di calorie
3. Limitare le bevande gassate
4. Fare attenzione alle bevande ghiacciate
5. Evitare le bevande alcoliche
6. Limitare l'assunzione di caffè
7. Consumare molta frutta e verdura
8. Fare pasti leggeri, preferendo la pasta e il pesce alla carne
9. Evitare cibi elaborati e piccanti
10. Sì ai gelati, ma preferire quelli al gusto di frutta



Comune di Ancona



**che afa
che fa !**

anziani e caldo