

Ricorda che le bevande diverse
(aranciate, bibite tipo cola,
succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire
acqua apportano zuccheri semplici o sostanze
farmacologicamente attive (ad esempio caffeina)

Durante e dopo l'attività fisica bevi per
reintegrare le perdite dovute alla sudorazione

Dopo una donazione di sangue bevi
per reintegrare le perdite di liquidi
dovute al salasso



Usa poco sale

Il sapore e le proprietà biologiche del
sale comune (cloruro di sodio) sono
legate al sodio;

il sodio è contenuto, allo stato naturale
negli alimenti (acqua, frutta, verdura,
carne ecc.),

nel sale che si utilizza in cucina e a tavola
e nei prodotti trasformati (artigianali o

