



## COMUNITÀ DELLA VALLAGARINA

# 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**