

I NOSTRI CONSIGLI



L'acqua costa poco.

L'acqua del rubinetto è igienicamente ineccepibile e non costa quasi nulla.
www.qualitadellacqua.ch



L'acqua c'è sempre.

L'acqua è disponibile ovunque, non contiene zucchero e soddisfa in modo ottimale il fabbisogno di liquidi del nostro corpo.



L'acqua è sana.

L'acqua è la migliore bevanda dissetante che esista. Chi apprezza l'acqua beve alla sua salute.



E le bevande zuccherate?

È bene limitarne il consumo: tè freddo, bibite gassate, sciroppi, succhi di frutta, energy drink e bevande al latte / al cioccolato zuccherate.



Meno è meglio.

Troppe bevande zuccherate possono causare sovrappeso e pericolose malattie. Il contenuto di zuccheri è inoltre responsabile della carie.



Attenzione alle bibite light!

Le bibite light e a zero calorie sono senza zucchero, ma in cambio contengono acidi che intaccano lo smalto dei denti.



L'acqua non deve mai mancare.

Mettete l'acqua in tavola a ogni pasto.



I bimbi hanno bisogno di acqua.

Durante il giorno mettete l'acqua a disposizione dei bambini affinché possano servirsene facilmente.



L'acqua mantiene in forma.

Quando i vostri bambini giocano o fanno sport fuori casa, date loro dell'acqua da portare con sé.



Bevete acqua in compagnia!

Ricordate a voi stessi e agli altri di bere acqua.



Bevete il primo sorso.

Date il buon esempio e bevete molta acqua.



Di quanta acqua avete bisogno.

Scoprite se bevete abbastanza.
www.promozionesalute.ch/calcolatore



Promozione Salute
Svizzera

Promozione Salute Svizzera
Sede di Berna
Dufourstrasse 30
CH-3000 Berna 6
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

