

Dicas para não esquecer de tomar água:



- Encha uma garrafinha logo ao acordar e a reabasteça ao longo do dia, conforme o consumo
- Não tome muita água de uma vez só, tome de pouco em pouco, como, por exemplo, de 10 em 10 minutos
- Leve sua garrafinha com você onde for
- Se você prefere água mais saborizada, use gotas ou rodela de limão, folhas de hortelã ou alecrim, cravo ou canela em pau, frutas como morangos, ou casca de frutas como abacaxi e maçã

PROGRAMA

**Bem-Estar
& Saúde**

Unimed 
Curitiba