

Salir a caminar

EL AGUA

1. Nuestro cuerpo necesita agua para funcionar correctamente y realizar las funciones vitales.

La hidratación es fundamental durante la realización de cualquier actividad física.



- Para una práctica saludable de la actividad física **no olvides el agua**
- Bebe agua antes y durante la práctica de ejercicio.
- **Bebe solamente agua con garantías sanitarias**
(¡ten cuidado con las fuentes desconocidas!)
- Si llevas botellas de plástico, no las lances en el bosque.



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



Ajuntament
de Rubí