

# Sortir a caminar

## L'AIGUA

### 1. El nostre cos necessita aigua per funcionar correctament i realitzar les funcions vitals.

La hidratació del cos és fonamental durant la realització de qualsevol exercici.



- Per a una pràctica saludable de l'activitat física **no oblidis l'aigua.**
- Beu aigua abans i durant la pràctica de l'exercici.
- **Beu només aigua amb garanties sanitàries** (*vés amb compte amb les fonts desconegudes!*)
- Si portes ampolles de plàstic, no les llencis al bosc.



Diputació  
Barcelona  
xarxa de municipis



Ajuntament  
de Rubí