

Oggi combatti il caldo e idratati con gusto

{pb-share}



{pb-buttons}

Oltre agli ottimi frullati ed estratti di **frutta** e **verdura**, ricchi di **vitamine** e **sali minerali**, prova gli infusi freddi. Sono un'alternativa gradevole e molto idratante alla semplice **acqua**, ma con maggior sapore e sali minerali. Aggiungi all'acqua pezzi di frutta e/o verdura, lascia macerare in frigo per almeno 24 ore e rinfrescati. Puoi berne molta in tutti i momenti della giornata, anche per prevenire **colpi di calore**, **disidratazione** e **ritenzione idrica**.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.