



## Pić wystarczającą ilość płynów!

- ✓ Pić z awczasu, zanim wystąpi pragnienie
- ✓ Pić dostatecznie dużo w ciągu dnia
- ✓ Zrezygnować z napojów zawierających kofeinę



**Chroń się przed popa-  
rzeniami słonecznymi**