

Bebo água
todos os dias e nas
quantidades certas?

**O Porto sabe
cuidar de si!**

Beber água diariamente



Recomendações



Estratégias para consumir mais água

Coma frutas e hortícolas
(boas fontes de água)

Tenha sempre 1 garrafa de água à
mão (vá enchendo ao longo do dia)

Se não gosta de água simples, beba chá ou
aromatize-a (mas não utilize açúcar)



**Escolha a água como a sua bebida de eleição:
todos os dias e nas quantidades certas!**

Seja um agente ativo da sua saúde!