



All the information to have a healthy summer

Protect your skin from sun's rays. You should use sun protection cream over SPF30.

Follow the lifeguards instructions and pay attention to the flags at the beach or at the pool.

Do not dive head if you don't know the depth of the pool or the beach .

Beware of the heat. You should drink a lot of water and you should wear light clothes as well. Protect your head from the sun and avoid midday hours.

Be careful what you eat. Eat fresh food, fruits and vegetables.

Toda la información para tener un verano saludable

Protege tu piel de los rayos del sol, usa crema con factor protección, mínimo SPF 30.

Sigue las indicaciones de los socorristas y haz caso a las banderas. No te tires de cabeza si no conoces la profundidad tanto en el mar como en una piscina.

Ten cuidado con el calor, procura beber mucha agua, llevar ropa ligera, proteger tu cabeza del sol y evitar las horas del mediodía.

Ten cuidado con lo que comas, consume alimentos frescos, frutas y verduras.

