

BERE MOLTA ACQUA

**MANGIARE TANTA
FRUTTA**

**USCIRE NELLE ORA PIU'
CALDE**

**COPRIRE LA TESTA
CON UN CAPPELLO**

**METTERE LA
PROTEZIONE SOLARE**

**ACCENDERE IL
VENTILATORE**

BERE ALCOLICI

**BAGNARE IL VISO E LE
BRACCIA**

**BERE ACQUA MOLTO
FREDDA**

**INDOSSARE ABITI
LEGGERI**

**MANGIARE CIBO
PICCANTE**

**USARE SPESSO L'ARIA
CONDIZIONATA**

BERE TANTO CAFFE'

**CORRERE SOTTO AL
SOLE**

**MANGIARE TANTA
VERDURA**

**DORMIRE CON IL
PIGIAMA DI LANA**

--

--

--

--

--

--

--

--