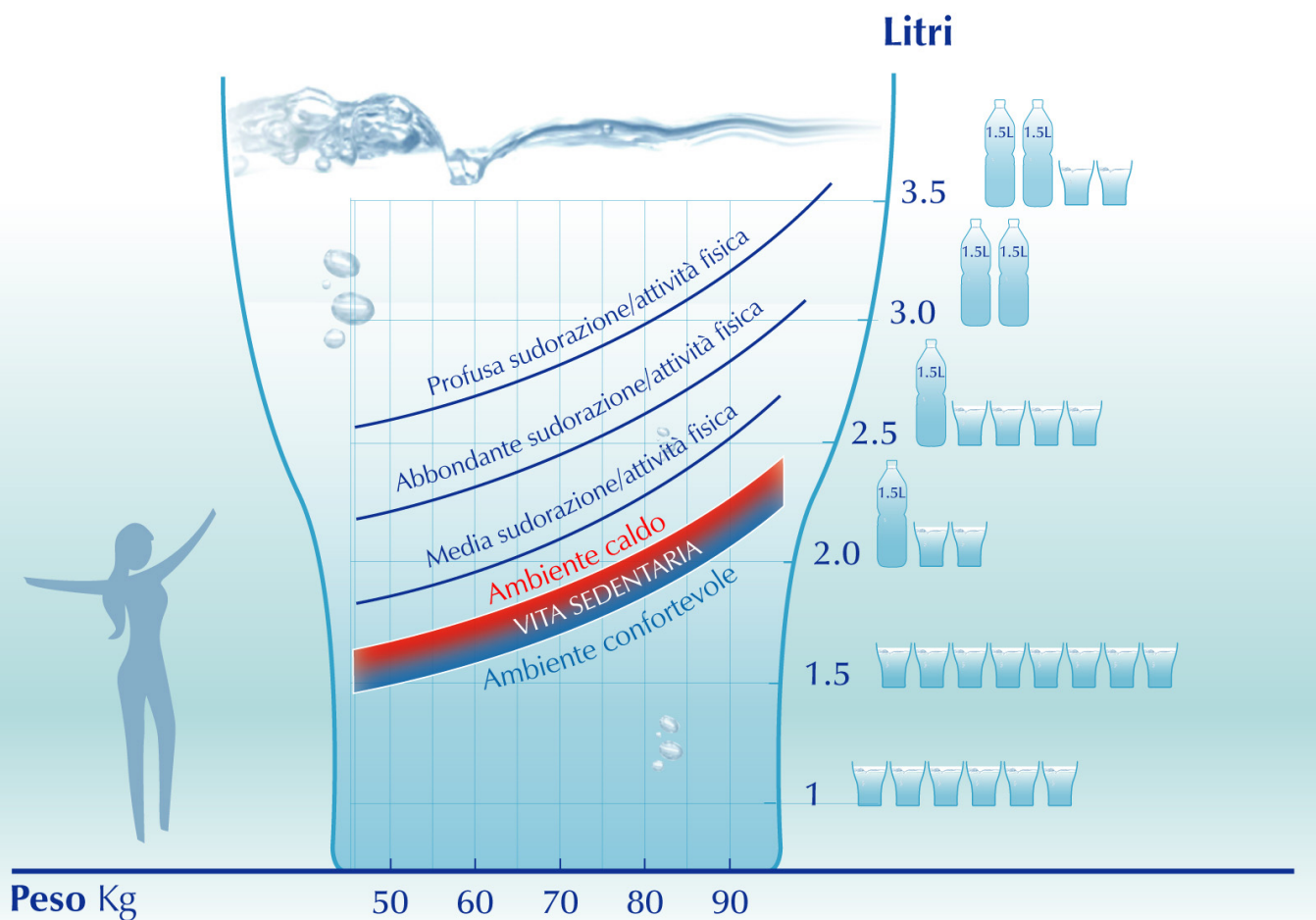




# Educazione all'idratazione

Donna

Le informazioni riportate sono puramente indicative per il calcolo della quantità di acqua da assumere quotidianamente per ottenere un buono stato di idratazione e si riferiscono a persone sane. I valori forniti non hanno carattere sanitario e non intendono sostituirsi alle indicazioni del vostro medico o dietista.



Fonti: • Linee Guida per una Sana alimentazione Italiana • Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione  
• Ministero delle Politiche Agricole e Forestali • Clark N., *Sports Nutrition Guidebook*, 3rd Ed. Human Kinetics, Champaign



[www.bevi8bicchieri.it](http://www.bevi8bicchieri.it)