

CALDO

***ESPORSI AL SOLE
UN PÒ PER VOLTA,
COMINCIANDO
I PRIMI GIORNI
CON UN PAIO
DI ORE***

SPIAGGIA

CALDO

TORRENTE

PR

NI

***PROTEGGERE
SEMPRE LA PELLE
CON UNA
PROTEZIONE ALTA***

A

SPIAGGIA

CALDO

TORRENTE

PRE

NI

NON ESPORSI

AL SOLE

DALLE 11:00

ALLE 17:00

SPIAGGIA

CALDO

TORRENTE

**BAGNARSI
FREQUENTEMENTE
IN ACQUA
O SOTTO LA
DOCCIA**

PR

NI

A

SPIAGGIA

CALDO

TORRENTE

PR

NI

AL

SPIAGGIA

***RITAGLIARSI
PAUSE
ALL'OMBRA
ALMENO OGNI
DUE ORE***

CALDO

TORRENTE

TENERE SEMPRE

IL CAPO

BAGNATO

E INDOSSARE

OCCHIALI DA

SOLE

PRE

NI

A

SPIAGGIA

CALDO

TORRENTE

PRE

AL

NI

**MAI ACQUA
GHIACCIATA
E PER IL GELATO
SCEGLIERE
I GHIACCIOLI
A FRUTTA**

SPIAGGIA

CALDO

TORRENTE

PRE

NI

***EVITARE
ATTIVITA' FISICA
DALLE 11:00
ALLE 17:00***

A

SPIAGGIA

CALDO

TORRENTE

PR

NI

***IDRATARSI IN
CONTINUAZIONE
BEVENDO
SEMPLICEMENTE
ACQUA***

A

SPIAGGIA

CALDO

TORRIDA

PR

NI

**CONSUMARE
VERDURA
AI PASTI
E FRUTTA
NEGLI SPUNTINI**

A

SPIAGGIA

CALDO

TORRENTE

PR

NI

**APPLICARE
LA CREMA
SOLARE
ALMENO
OGNI DUE ORE**

SPIAGGIA

CALDO

TORRENTE

PR

NI

A

SPIAGGIA

***VIAGGIARE
SEMPRE
NELLE ORE
PIU' FRESCHE***

CALDO

TORRENTE

PRE

NI

**CREMA SOLARE
DOPO OGNI
BAGNO ANCHE
SE E' RESISTENTE
ALL'ACQUA**

SPIAGGIA

CALDO

TORRIDA

PR

NI

A

SPIAGGIA

***LEGGI
LA NOTIZIA
COMPLETA
SUL SITO WEB:***



WWW.PENSIONATICISLCAMPANIA.IT