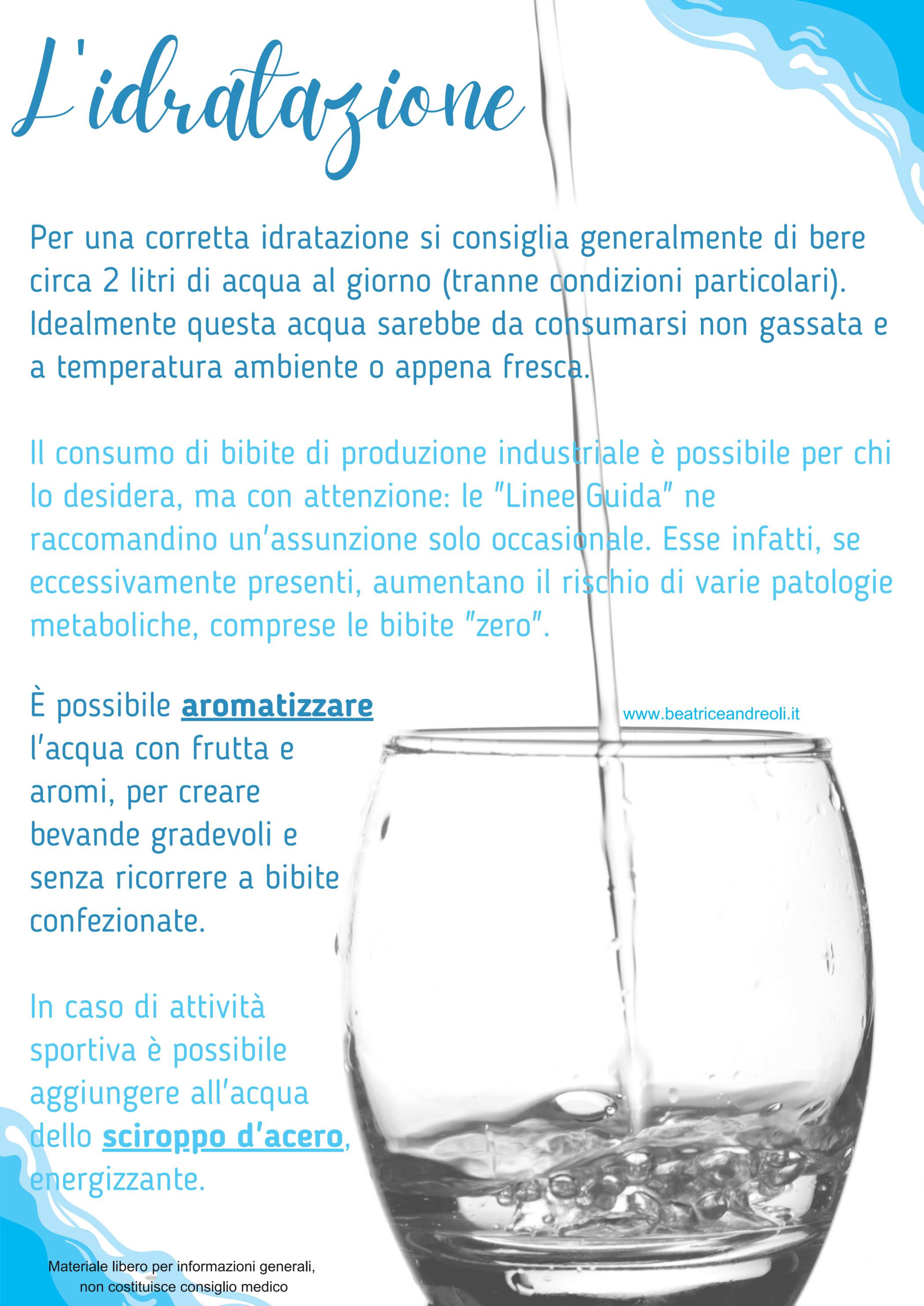


# L'idratazione



Per una corretta idratazione si consiglia generalmente di bere circa 2 litri di acqua al giorno (tranne condizioni particolari). Idealmente questa acqua sarebbe da consumarsi non gassata e a temperatura ambiente o appena fresca.

Il consumo di bibite di produzione industriale è possibile per chi lo desidera, ma con attenzione: le "Linee Guida" ne raccomandano un'assunzione solo occasionale. Esse infatti, se eccessivamente presenti, aumentano il rischio di varie patologie metaboliche, comprese le bibite "zero".

È possibile **aromatizzare** l'acqua con frutta e aromi, per creare bevande gradevoli e senza ricorrere a bibite confezionate.

In caso di attività sportiva è possibile aggiungere all'acqua dello **sciroppo d'acero**, energizzante.

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