

# ACQUA ... ZERO calorie & 100% SALUTE



BILANCIA IL pH  
IDRATA LA PELLE  
AIUTA IL SISTEMA LINFATICO  
FAVORISCE LA PERDITA DI PESO  
PREVIENE LA RITENZIONE IDRICA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
S.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA  
NUTRIZIONE

S.S. Igiene della Nutrizione  
via S. Francesco d'Assisi n. 35 - NICHELINO  
tel. 0116806837  
nutrizione@aslto5.piemonte.it

# ACQUA ... ZERO calorie & 100% SALUTE



BILANCIA IL pH  
IDRATA LA PELLE  
AIUTA IL SISTEMA LINFATICO  
FAVORISCE LA PERDITA DI PESO  
PREVIENE LA RITENZIONE IDRICA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
S.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA  
NUTRIZIONE

S.S. Igiene della Nutrizione  
via S. Francesco d'Assisi n. 35 - NICHELINO  
tel. 0116806837  
nutrizione@aslto5.piemonte.it

# ACQUA ... ZERO calorie & 100% SALUTE



BILANCIA IL pH  
IDRATA LA PELLE  
AIUTA IL SISTEMA LINFATICO  
FAVORISCE LA PERDITA DI PESO  
PREVIENE LA RITENZIONE IDRICA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
S.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA  
NUTRIZIONE

S.S. Igiene della Nutrizione  
via S. Francesco d'Assisi n. 35 - NICHELINO  
tel. 0116806837  
nutrizione@aslto5.piemonte.it

## ACQUA PER OGNI ETA'

	ML	N° BICCHIERI
<b>LATTANTI</b> <i>6-12 MESI</i>	800	4
<b>BAMBINI</b> <i>1-3 ANNI</i>	1200	6
<b>BAMBINI</b> <i>4-10 ANNI</i>	1600-1800	8-0
<b>ADOLESCENTI e ADULTI</b>	1900-2500	10-12

Fonte: LARN 2014

## ACQUA PER OGNI ETA'

	ML	N° BICCHIERI
<b>LATTANTI</b> <i>6-12 MESI</i>	800	4
<b>BAMBINI</b> <i>1-3 ANNI</i>	1200	6
<b>BAMBINI</b> <i>4-10 ANNI</i>	1600-1800	8-0
<b>ADOLESCENTI e ADULTI</b>	1900-2500	10-12

Fonte: LARN 2014

## ACQUA PER OGNI ETA'

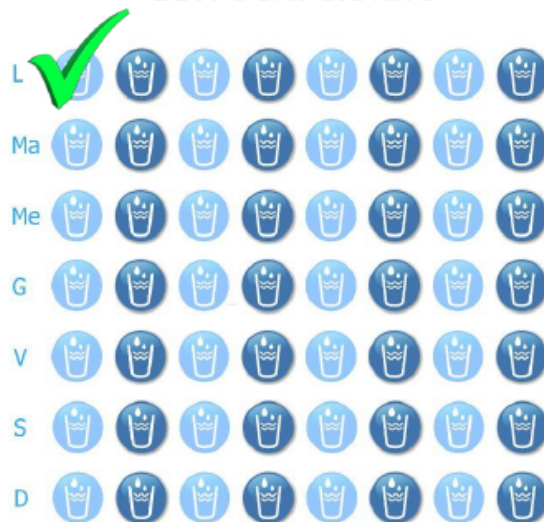
	ML	N° BICCHIERI
<b>LATTANTI</b> <i>6-12 MESI</i>	800	4
<b>BAMBINI</b> <i>1-3 ANNI</i>	1200	6
<b>BAMBINI</b> <i>4-10 ANNI</i>	1600-1800	8-0
<b>ADOLESCENTI e ADULTI</b>	1900-2500	10-12

Fonte: LARN 2014

**SPUNTA I BICCHIERI CHE  
BEVI OGNI GIORNO**



**SPUNTA I BICCHIERI CHE  
BEVI OGNI GIORNO**



**SPUNTA I BICCHIERI CHE  
BEVI OGNI GIORNO**

