

# Beber + agua, en botella de vidrio

CONSEJOS  
AMBIENTALES #7 

Tu cuerpo y tu salud te lo agradecerán.

Aquí tienes cinco trucos para tomar más agua durante tu jornada laboral:

 # Lleva contigo siempre una **botella de agua reutilizable**.  
Las más apropiadas son las de **vidrio**, un material muy duradero y que no contiene productos tóxicos.  
Además, es **reutilizable al 100%**, con lo que contribuirás a cuidar el medio ambiente.  
Olvida los envases de plástico! 

 # **Añade al agua rodajas o trozos de frutas** para hacerla más apetecible.

 # Instala en tu móvil una **aplicación** que te ayude a mantenerte hidratado.

 # **Toma alimentos ricos en agua como frutas y verduras**  
pero no olvides que estas, aunque contienen importantes cantidad de agua,  
no suplen la importancia que tiene beber.

 # Usa los **dispensadores de agua que encontrarás**  
**en pasillos y zonas comunes de la APV o de tu empresa.**



ECOPORT  
Autoridad Portuaria de Valencia



valenciaport  
Autoridad Portuaria de Valencia