

# Beure + aigua, en botella de vidre

CONSELLS  
AMBIENTALS #7 

El cos i la salut t'ho agrairan.

Aquí tens **cinc trucs per a rendre més aigua durant la jornada laboral:**



# Porta sempre amb tu una **botella d'aigua reutilitzable**.

Les més apropiades són les de vidre, un material molt durador i que no conté productes tòxics. A més, es **reutilitzable al 100%**, amb la qual cosa contribuiràs a cuidar el medi ambient. Oblida els envasos de plàstic!



# **Afegeix rodanxes o trossos de fruites a l'aigua** per tal de fer-la més abel·lidora.



# Instal·la una **aplicació** al teu mòbil que t'ajude a mantenir-te hidratat.



# **Pren aliments rics en aigua, com fruites i verdures,**

sense oblidar que, encara que contenen qualitats importants d'aigua, no poden substituir el fet de beure.



# Utilitza els **dispensadors d'aigua que trobaràs**

**als passadissos i zones comunes de l'APV o de la teua empresa.**



ECOPOINT  
Autoritat Portuària de València



valenciaport  
Autoritat Portuària de València