

# Você sabe quanto de água deve tomar por dia?



Multiplique o seu peso por 35, que é a quantidade de água em ml ideal para cada kg de peso corporal, e tenha o resultado em ml!

Exemplo:  $60 \text{ kg} \times 35 = 2.100 \text{ ml} / 2 \text{ l e } 100 \text{ ml}$

Essa é a quantidade ideal para você!

Vamos nos hidratar?

PROGRAMA

**Bem-Estar  
& Saúde**

**Unimed**   
Curitiba