

Con temperaturas altas, si vas a hacer ejercicio, elige las horas más frescas del día y recuerda beber más agua.

HACIENDO EJERCICIO,

CABEZA FRÍA CONTRA EL CALOR

ARIKETA EGITEAN

BURUA HOTZ BEROAREN AURKA

Tenperatura altuekin ariketa fisikoa egin behar baduzu, aukeratu eguneko ordurik freskoenak eta gogoratu ur gehiago edatea.



DL NA 1201-2025

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



CASTELLANO



EUSKERA

NAVARRA ❖ **NAFARROA**

Una forma de funcionar | Our own way | Gauzak egiteko dugun modua