

Hasznos tanácsok kánikula idejére fiataloknak!

Széles karimájú kalappal, napszemüveggel véd magad a naptól! Könnyű, világos színű, bő szabású pamut ruhát hordj a forró napokon!



Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kend be a bőröd! Ha nagyon világos a bőröd, használj 15 faktor feletti naptejet!

Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is! Tölts 1-2 órát légkondicionált helyiségben!



Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 liter folyadékot! Fontos a sópótlás is!

Mit igyál

Mit ne igyál



Víz, ásványvíz, tea, szénsavmentes üdítők
Paradicsomlé, aludttej, kefir, joghurt



Kávé, alkohol tartalmú italok
Magas koffein és cukortartalmú üdítőitalok