Топло, по-топло, най-топло! Как да се разхладим?

Новини | Спорт и здраве | на 30.07.2021 09:00 | от Антоанета Баева

Защо говорим за това?

Навън е почти 40 градуса! Какво можеш да направиш, за да се чувстваш по-добре в жегите?

Навън е почти 40 градуса, а на теб толкова ти се излиза и ти се играе! Но за съжаление, играта и разходките в най-топлите часове на деня могат да те накарат по-късно да се почувстваш зле – да те заболи главата, да ти се вие свят, да ти се повръща, дори да вдигнеш температура. Затова е важно да знаеш няколко прости неща, които ще ти помогнат да се чувстваш по-добре, когато е топло:

- Първото сигурно го знаеш – пий повече вода. Понякога забравяш, затова нека бутилката винаги да е пред погледа ти. Най-добре да не бъде пластмасова, защото когато пластмасата се нагрее, изпуска вредни вещества във водата. Но ако нямаш друга – дръж я на сянка. Айрянът, както и натуралните сокове, също са подходящи за жегата, но не и студените газирани напитки.
- Похапвай по-често, но по малко и по-леки храни.
- В най-горещите дни избягвай да си навън между 12 и 17 часа. Или ако си навън – задължително на сянка.
- Най-хубаво би било, ако има къде да се разхладиш – море или езеро. Но ако водата е много студена, влизай постепенно. И в града има вариант - ако вече не издържаш и си решил да си вземеш душ, нека да не бъде леденостуден, а приятно хладен.
- Добре е да отложиш за по-хладните часове скачане, тичане, катерене и други любими активни занимания. Вместо това вземи книжка или играй с приятел настолни игри. Физическите натоварвания в горещо време изтощават.
- Избери по-широки светли дрехи от естествени материи – така тялото ти ще „диша“. Не забравяй шапка и слънцезащитен крем, ако си на слънце на плажа или в планината.
- Ако си вкъщи – затвори прозорците в най-големите жеги, дръпни пердета и щори, а когато се разхлади – отвори, за да се проветри.
- Не забравяй да прибереш и домашния любимец на сянка и да му дадеш вода, той също страда от топлото.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/1538-toplo-po-toplo-nay-toplo-kak-da-se-razhladim

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени