

# Geros savijautos gidas karštomis dienomis

- Gerkite daug vandens: per dieną ne mažiau kaip du litrus, ypač karštą dieną padidinkite skysčių suvartojimo kiekį ir išgerkite stiklinę mineralinio ar kokosų vandens – taip apsaugosite organizmą nuo druskų trūkumo.



- Tinkamiausios sporto šakos karštomis dienomis: tinklinis, tenisas, badmintonas, važiavimas riedučiais ar dviračiu parkuose, kur gausu medžių ir jų sukeliama pavėsių; viena populiariausių vėsinančių fizinių veiklų – plaukimas ir maudynės vandens telkiniuose.
- Gryname ore sportuokite ryte arba vakare. Pietų metu saugokitės perkaisti, sportuokite uždaroje patalpoje.



- Užkandžiaukite sultingais vaisiais (arbūzas, apelsinas, melionas) ar susiplakite gaivų vaisių kokteilį, venkite persivalgyti, taip jausitės žvaliesni.
- Vandeni galite pagardinti mėtų lapeliais, braškėmis, citrinomis.
- Maistą laikykite šaldytuve arba rinkitės greitai gendančius produktus.



- Lauke dėvėkite galvą dengiantį apdarą ir nepamirškite kūną tepti kremu nuo saulės. Rinkitės laisvą, natūralaus pluošto medžiagos aprangą, pagamintą iš medvilnės, lino ar šilko.



- Būdas atsivėsinti: įmerkite kojas į šaltą vonią ir palaikykite apie 20 minučių.
- Uždaroje patalpoje įsijunkite kondicionierių, optimali patalpos temperatūra žmogui yra 18 – 25 laipsniai.
- Jeigu turite galimybę, dirbkite gryname ore, pavėsyje, tačiau nepamirškite taisyklingų ergonominių padėčių!

