

DESATERO Z DESÍTKY JAK PŘEŽÍT HORKO



POŘÁDNĚ SE NAPIJTE

Vody. ☺ Ideálně vypijte 2,5 litru. A měla by být vlažná, ať se tělo nezahřívá ohříváním.

2

MENTOL TO JISTÍ

Produkty mátové/eukalyptové, třeba sprchové gely, vám pomůžou cítit se svěže.



3

ŽÁDNÝ ALKOHOOL

Alkohol ani kofein nejsou v horku vhodné, protože dehydratují.

4

NECUKROVAT

Bílý cukr odebírá tělu minerály a vitamíny. Oslabuje imunitu a zvyšuje agresivitu. Osladte si raději stévíí či sladem.

5

JEZTE PÁLIVÉ

I když to může znít divně, pálivé jídlo způsobuje, že se potíte a pocením se ochlazujete.

6

VLAŽNÁ SPRCHA

Je lepší víckrát denně krátká sprcha než jedna delší třeba večer.

7

PRODYŠNÉ OBLEČENÍ

V lehkém lněném nebo bavlněném oděvu světlé barvy se nezapotíte. Klobouk s sebou.



DOMA

8

NEPEČTE

Trouba poměrně výrazně zvýší teplotu u vás doma. V horku se tedy pečení raději vyhněte.

9

ZATEMNĚTE

Nechte zatažené závěsy, hlavně v ložnici. Sluníčko vám tak domov nevyhřeje.

10

VĚTREJTE

Ale ideálně vpoledvečer nebo v noci, ať se vám domů dostane chladnější vzduch.

