

COME DIFENDERSI DAL CALDO

L'estate è la stagione preferita dagli italiani e non solo per organizzare le vacanze. Una pausa dal lavoro e dallo stress per poter trascorrere qualche settimana di relax. Ogni anno però c'è una cosa che mette in difficoltà milioni di persone: il caldo.

In questo articolo ti diamo 10 consigli utili su come affrontare le alte temperature e trascorrere al meglio l'estate:

10 CONSIGLI

1. Bevi molta acqua
2. Mangia tanta frutta e verdura
3. Non uscire nelle ore più calde
4. Copri la testa con un cappello sotto al sole
5. Metti la protezione solare
6. Accendi il ventilatore
7. Non bere alcolici
8. Bagna spesso viso e braccia con acqua fresca
9. Indossa abiti leggeri
10. Non usare troppa aria condizionata