



ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ



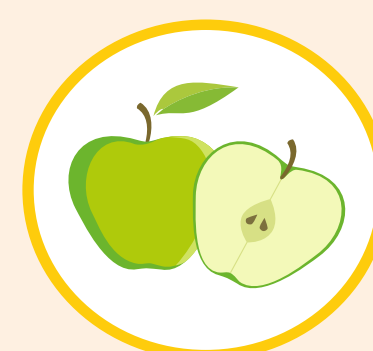
ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

даже если совсем не хочется –
вода необходима организму,
причем летом объем жидкости
нужно увеличить



ВЫБИРАЙ ВОДУ

сладкие газированные напитки
содержат избыток добавленного
сахара



ПРЕДПОЧИТАЙ

фрукты и овощи сладостям
и кондитерским изделиям



ЗДОРОВЫЙ СОН

ложиться и просыпаться
примерно в одно время каждый день



МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ

проводи за просмотром телевизора,
ограничь использование гаджетов
до 1-2 часов в день



ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ

используй свободное время
для путешествий, движения



НОСИ ОДЕЖДУ

из натуральных материалов,
выбирай хлопковую,
легкую и дышащую



ИЩИ ПРОХЛАДУ

укрывайся в тени
или в кондиционированном
помещении. Тепловой удар
наступает быстро



ЗАЩИЩАЙСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ

их укусы могут вызвать выраженную
аллергическую реакцию, а клещи –
переносчики опасных инфекций

