

Каких же привычек необходимо придерживаться, чтобы не замерзнуть зимой?

1. Одно из основных правил - это правильно одеваться. Не зря нам говорили с детства: «Надень шапку, иначе уши отморозишь». В первую очередь шапка необходима для сохранения тепла. Гуляя без шапки, вы теряете много тепла.

Тёплые наушники или повязка лучше, но идеальный вариант всё же шерстяная шапка. Материал из которых изготовлены ваши носки так же играет большую роль в сохранении тепла. Например, х/б ткани хорошо впитывают и удерживают влагу. Для зимы лучше выбрать носки из смеси хлопка, шерсти, полиэстера или полипропилена. Такие материалы помогут сохранить ноги в тепле. Так же не менее важное правило: больше слоев - больше тепла. Лучшим решением будет надеть кофту из флиса и плотный пуховик, который прикроет бедра и поясницу.

2. Второе, не менее главное правило, больше двигаться. Не стойте на одном месте, когда ожидаете общественный транспорт.

3. Так же необходимо правильно дышать. Вдох делайте медленно через нос, выдох – через рот.

4. Используйте специальный крем, наносите его на открытые участки тела за полчаса до выхода из дома.

5. Смейтесь. Положительные эмоции положительно влияют на организм. Для поддержания хорошего настроения используйте продукты, так называемые, антидепрессанты: грейпфрут, апельсин, бананы, какао.