



ΚΑΥΣΩΝΑΣ

- * Πίνετε άφθονα υγρά (νερό & χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας. Αποφύγετε τα οиноπνευματώδη.
- * Φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά & μικρά γεύματα, με έμφαση σε φρούτα & λαχανικά. Περιορίστε τα λιπαρά.
- * Φορέστε ελαφρά, άνετα & ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό, καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού & μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά.
- * Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετήστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι & τον λαιμό.