

Как согреться

НА УЛИЦЕ ПРИ СИЛЬНОМ МОРОЗЕ



Пейте согревающие напитки



Носите с собой термос с чаем



Используйте согревающие кремы

Смазывайте ноги барсучьим жиром

Способы сохранить тепло в теле:

Выдыхайте через одну ноздрю

Напрягайте и резко расслабляйте мышцы

Массируйте ладони

Используйте термопакеты для рук и ног

Медленно, не глубоко дышите, идите быстро

Не нервничайте, думайте о хорошем

Что надеть:

До выхода на улицу:

одежда из натуральных тканей

Плотно поешьте

термобелье

свободная обувь

В рационе – больше мяса и рыбы

одежда для сноубордистов

Добавляйте в пищу специи

несколько пар носков

шерстяные стельки для обуви

Растирайте пальцы рук и ног

Чего в мороз делать не стоит:

слишком много и активно двигаться

носить украшения

пить алкоголь