

# Что делать, если на улице жарко: несколько советов, как наслаждаться летом



Походы на улицу в 30-градусную жару кажутся пыткой, а вечером приходят навязчивые мысли о домике у моря. Жаркую погоду в городе пережить нелегко, но вполне возможно. Мы подобрали несколько советов, которые помогут вам легче перенести зной и продолжать наслаждаться летом.

## Пейте освежающие напитки

Истина «когда жарко, пейте много воды» вновь напоминает о себе. Как известно, при более или менее активном образе жизни человек может терять 1-1,5 л в час.



Поэтому, не дожидаясь чувства жажды, пейте понемногу, но часто. Заменить воду можно и другими напитками, но по возможности избегайте жидкостей, которые содержат кофеин, алкоголь или сахар.

### **Надевайте соответствующую одежду**

Когда температура поднимается выше 26 °С, лучше выбирать одежду из натуральных и легких тканей, чтобы коже было легче дышать, – это, например, хлопок, шелк, лен и вискоза.



Также не забудьте об аксессуарах, защищающих от палящего солнца, – шляпах и солнцезащитных очках.

## **Отдавайте предпочтение легкой пище**

В жаркий период стоит отказаться от тяжелых для желудка блюд. Ограничьте потребление мяса, фастфуда, рафинированных и жирных продуктов. Вместо этого отдайте предпочтение сезонным овощам и фруктам, а также ягодам вроде черешни или клубники, которые обладают множеством полезных свойств.



Стоит помнить, что в жару мы в первую очередь теряем витамины В и С, поэтому обратите внимание на фрукты, зелень и овощи, которые их содержат. Не стоит исключать из рациона и кисломолочные продукты – они хорошо утоляют жажду.

## **Ограничьте занятия спортом на свежем воздухе**

Летом все располагает к тому, чтобы заниматься спортом на свежем воздухе. Плюс масса: кровь насыщается кислородом, ускоряется метаболизм, а благодаря солнечному свету организм получает витамин D. Но необходимо помнить об одном – солнце

может как зарядить нас энергией, так и навредить.

Наибольшее количество солнечных лучей попадает на землю в летний сезон с 11:00 до 16:00. Старайтесь вести активную деятельность либо до 11:00, либо после 16:00, ограничив время пребывания на солнце.