

Как уберечься от жары и сохранить здоровье летом

Лето вместе с многочисленными возможностями отдыха приносит и серьезные проблемы: жара и духота порой становится причиной плохого самочувствия, вялости, неприятностей со здоровьем. Чтобы избежать таких нюансов, следует внимательно отнестись к следующим рекомендациям, которые любезно



предоставлены порталом МетеоСамара.ру, где можно посмотреть [погоду в Самаре](#) и Самарской области на ближайшие 10 дней, узнать температуру воды в Волге и многое другое. И так:

1. Выбор одежды для жаркого лета

Стоит остановиться на одежде из натуральных тканей, отложить синтетику и забыть о тесной одежде и обуви, а также о темных оттенках гардероба. Вискоза, льняные ткани и хлопок лучше всего уберегут от жары, позволят телу дышать. Летом нужно носить вещи свободного кроя, а сарафаны, широкие штаны, свободные рубашки, легкие и длинные юбки даже в жару подарят ощущение свежести. Из обуви лучше купить сандалии или вьетнамки: это убережет ваши ноги от дополнительных нагрузок.

2. Прическа и макияж

Волосы, особенно длинные, в жару лучше собрать в хвост. Головной убор должен быть обязательным атрибутом гардероба в летнее время: это актуально для детей и пожилых людей, а также всех, кто вынужденно находится на открытых местах под ярким солнцем. Женщинам стоит забыть об избыточном макияже и осторожно пользоваться духами. Нужно иметь в сумочке пакет увлажняющих салфеток, отлично освежающих тело.

3. Вода – главный защитник от зноя

Вместо кондиционера лучше приобрести вентилятор с водным распылением. Принимая душ, следует помнить, что вода должна быть приятной, но не холодной. В комнатах для освежения воздуха можно разместить емкости с водой. В жаркий день стоит держаться подальше от открытых пространств, выбирать маршруты прогулок вдоль тенистых улиц с фонтанами, водоемами, озерами. После полудня и до вечера лучше не покидать помещение без необходимости.

4. Питьевой режим

Летом постоянно хочется пить. Можно пить столько жидкости, сколько требует ваш организм. Лучший напиток в зной – зеленый чай без сахара, морсы, соки, квас, компоты. При этом от пива, газировки и алкоголя стоит воздержаться.

5. Питание в жару

Из рациона стоит убрать горячие и жирные блюда, но сделать акцент на легких кушаньях, овощах и фруктах. Есть надо помалу, но часто.

6. Двигательная активность

Активная работа, тренировки и нагрузки в жару пользы не принесут: лучше выполнять все дела по дому, огороду рано утром или после заката солнца. Даже работая на улице вечером, следует не пренебрегать головным убором и достаточным употреблением воды.