

# Как защититься от жары?

Избегать длительного пребывания на солнце, особенно с 11 до 17 часов



Снизить физические нагрузки



Сократить потребление алкоголя



Отказаться от курения



Избегать поездок в общественном транспорте



Сократить количество пищи



## Советы по правильному питанию

- Лучше есть небольшими порциями и чаще, например, устраивать три основных приёма пищи и два перекуса
- Мясо лучше готовить целым куском



Носить лёгкую свободную одежду из натуральных тканей, закрывающую тело, головные уборы



Прикрывать родинки и родимые пятна



Чаще принимать душ (но не ледяной)



Выпивать 1,5-2,5 л воды в сутки (но меньше 3 л)



Выставлять температуру на кондиционере 23-26°

## Ежедневный рацион питания должен включать:

