

# Hasznos tanácsok kánikula idejére fiataloknak!

*Széles karimájú kalappal, napszemüveggel véd meg magad a naptól! Könnyű, világos színű, bő szabású pamut ruhát hordj a forró napokon!*



*Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kend be a bőröd! Ha nagyon világos a bőröd, használj 15 faktor feletti naptejet!*

*Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is! Tölts 1-2 órát légkondicionált helyiségben!*



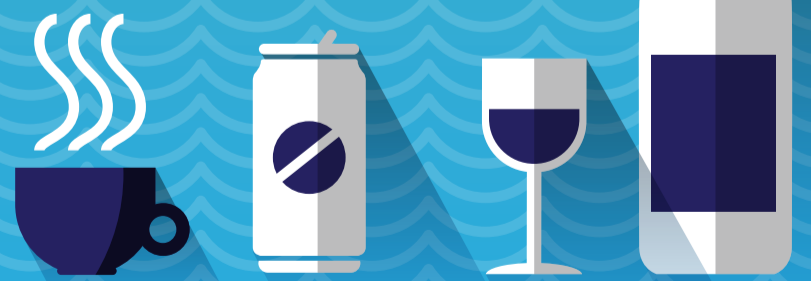
*Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 liter folyadékot! Fontos a sópótlás is!*

**Mit igyál**

**Mit ne igyál**



*Víz, ásványvíz, tea, szénsavmentes üdítők  
Paradicsomlé, aludttej, kefir, joghurt*



*Kávé, alkohol tartalmú italok  
Magas koffein és cukortartalmú üdítőitalok*