

7 ПРОСТИХ СПОСОБІВ НЕ МЕРЗНУТИ ЦІЄЇ ЗИМИ



На вулиці вже холодно, і найближчими місяцями тепліше не стане. Думки про весну та літо можуть гріти серце, але навряд чи зігріють наше тіло. Тому в сьогоднішній статті розповідаємо про кілька простих, інколи очевидних, але від того не менш ефективних, способів залишатися в теплі взимку. І ні – взагалі не вилазити з ліжка в цей перелік не входить, хоча ідея доволі спокуслива.

1. Надягайте теплий одяг

Вилазити з-під теплої ковдри в холодну кімнату, а звідти виходити на холодну вулицю, погодьтеся, доволі неприємно. Спробуйте класти одяг на батарею, тоді ви вдягатимете його теплим і не витратите тепло свого тіла. Вдягаючи теплий одяг, наче знову повертаєшся до теплого ліжка (ну майже).

2. Придбайте якісну термальну білизну

Термальна білизна не лише для того, щоб надягати її, коли йдете кататися на лижах. За умов наших зим із пронизливим вітром і вологістю термальна білизна триматиме у теплі. До того ж, якісна пара термальної білизни зігріватиме не один і не два роки.

3. Термальна фляжка

Кава, чай, гарячий шоколад – яким би не був ваш улюблений зимовий напій – він один із ваших рятівників упродовж холодної зими. Гарячий напій, налитий в термальну фляжку, допоможе вам зігрітися в кілька способів. Звичайно зсередини, але також і назовні – згадайте, як гарно погріти руки, тримаючи пляшку із гарячим напоєм.

4. Надягайте шапку

Мама зі своїм: «Без шапки на вулицю не підеш!» – звісно, мала рацію. Як і в усьому. Як би стильно не хотілося виглядати взимку чи зберегти зачіску, але ніщо так не зігріє, як гарний теплий капелюх. Річ у тім, що кров'яні суди в голові розташовані набагато ближче до поверхні шкіри ніж в інших частинах тіла, тому вона так швидко замерзає.

5. Споживайте більше жирної їжі

Ось чому варто любити зиму – це час, коли ми можемо балувати себе більш жирною їжею. Жирні продукти підвищують рН крові в тілі (що зазвичай нижчий у холодну пору). Це допомагає нам тримати тепло.

6. Не припиняйте рух

Ці слова взагалі можуть стати життєвим девізом, але особливо взимку постійно рухатися – гарний спосіб залишатися зігрітим. Невеликі рухи спалюють енергію і допоможуть зігріти тіло.

7. Не забувайте про шарф

Шарфи чудово зігрівають не лише горло. Ними можна укутатися під пальтом, їх можна намотати в кілька шарів зверху. Їх можна використовувати як покривало, щоб зігріти колінця. Шарф навіть може стати вашим маленьким персональним обігрівачем. Якщо укутатися в нього по самий ніс, то дихаючи, ви випускатимете тепле повітря, що зігріватиме обличчя. Чи не геніально?! Щоправда, це може призвести до дискомфорту для тих, хто носить окуляри, але для них у нагоді стануть наші поради зі статті «5 порад для поводження з окулярами» від 17 вересня.