

# Hasznos tanácsok a kánikula idejére a **Fiatalok** számára



Széles karimájú **kalappal**, napszemüveggel védj magad a nap égető erejétől!  
**Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát** hordj forró napokon!



**Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel** naponta többször kendd be bőröd! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros 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 l folyadékot!**  
**Fontos a sópótlás is!**

## MIT IGYÁL



**Víz, ásványvíz, tea**

**Szénsavmentes üdítők**



**Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt**

**Levesek**

## MIT NE IGYÁL



**Kávé, alkohol tartalmú italok**



**Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők**