



„IDZIE ZIMA”

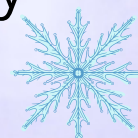


SENIORZE PAMIĘTAJ O ZASADACH

1. Dbaj o prawidłową dietę: jedz warzywa i owoce, w dnia nie zapomnij zjeść co najmniej jednego ciepłego posiłku, jedz mało, ale często, ograniczaj sól w diecie.



2. Nawadniaj organizm: pij wodę nawet wtedy, gdy nie odczuwasz pragnienia. Spożywaj co najmniej 1,5- 2 litry wody dziennie.



3. W miarę możliwości wychodź na spacer, pamiętaj, że aktywność fizyczna pobudza wydzielanie endorfiny i pomaga w utrzymaniu dobrego samopoczucia



4. Ubieraj się ciepło, pamiętaj o **dobrym obuwiu**, najlepiej wyposażonym w gumowe nakładki antypoślizgowe.



5. Zadbaj o skórę- miejsca narażone na mróz smaruj tłustym kremem lub kremem ochronnym

