

Kako zadržati toplinu tijela na hladnoći?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 07 Veljača 2018 09:20

Objavljeno: Srijeda, 07 Veljača 2018 09:20

#ZIMSKO TRČANJE#

Niske temperature ne bi trebale biti razlog da izbjegavate fizičke aktivnosti poput hodanja, džogiranja ili vožnje biciklom. Uvjet je jedino prikladno se odjenuti.

Uvijek kada izađete van po hladnom vremenu, posebno je važno da vam glava i noge ostanu tople.

Hladne noge povećavaju mogućnost prehlade, a tijelo gubi značajnu količinu topline kroz glavu, objašnjava njemačka udruga ljekarnika (ABDA).

Dijabetičari moraju obratiti posebnu pažnju na tople čarape i odjeću jer osjetljivost njihovih nogu na temperaturu može biti smanjena.

Opće je pravilo da se treba odjenuti slojevito. Jer ako vam tijekom fizičke aktivnosti na otvorenom postane prevruće, jedan sloj se uvijek može skinuti.(H)

