

Хидратацията е важна!

Не пренебрегвайте пиенето на вода през студените месеци. Хидратацията е ключова за здравето и имунитета.

През зимата отоплението изсушава въздуха в помещенията, поради което лигавицата изсъхва, ставайки уязвима за микроби и вируси. За да се предотврати разболяването и развитието на бактерии, е необходимо постоянно да се попълва липсата на вода в тялото, да се овлажнява и проветрява помещението.

Също така хидратирайте лицето, устните и ръцете, защото кожата изсъхва бързо и става напукана и зачервена от минусовите температури, вятъра и снега. За тази цел може да използвате както кремове, така и домашно приготвени маски на базата на масла от бадем, авокадо или мед. Честа грешка на хората е да измиват ръцете и лицето си с гореща вода, но тя дехидратира кожата и по-скоро ѝ вреди.

Забавлявайте се!

Зимата може да бъде стресова поради ниските температури и празниците, но може да бъде и прекрасно време за почивка и развлечения, ако се грижите добре обаче за своето здраве. Въпреки предизвикателствата, наслаждавайте се на зимните забавления. Практикувайте зимни спортове, прекарвайте повече време със семейството или просто се наслаждавайте на топла напитка пред камината. Не е казано, че зимата трябва да ни носи повече стрес. Напротив, това е чудесно време за почивка, за игри вкъщи, за творене и забава.



Проектът се финансира от Програма за храни и основно материално подпомагане 2021 – 2027 г. от Европейски социален фонд плюс.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на “Предоставяне на съпътстващи мерки” по проект „Топъл обяд в община Алфатар“



Съфинансирано от
Европейския съюз

**ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И ОСНОВНО
МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ 2021-
2027**

**ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД
ПЛЮС**

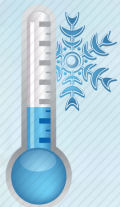
Операция BG05SFPR003-1.001 „Топъл обяд“

**Полезни съвети
за студените дни**



*Бенефициент на проект
BG05SFPR003-1.001-0154-C01
“Топъл обяд в община Алфатар”*

Зимният сезон може да бъде красив, но и предизвикателен за нашето здраве. Има няколко неща, които можем да направим, за да бъдем здрави през студения сезон и да се чувстваме добре.



домашно пиле, риба, постно месо, леща, листни зеленчуци, ядки. Добре се отразява и портокаловият сок и моркови, защото увеличават способността на организма да усвоява желязото.

Обличайте се добре

Студените температури могат да причинят сериозни здравословни проблеми. Зимата изисква топли облека, така че се обличайте добре, с няколко ката дрехи и не забравяйте шапки, ръкавици, шалове и подходящи обувки. Това ще ви предпази от студа и заболявания, свързани с дихателните пътища. Освен това дрехите трябва да са свободни по тялото. Тясното, стегнато по тялото облекло нарушава кръвообращението.



Хранете се здравословно

Да се храним здравословно е важно за всички сезони. Но тъй като през зимата обикновено се боледува повече, трябва да подсигуририм хубава и здравословна храна за цялото семейство. Правилното хранене, добавянето на голямо количество плодове и зеленчуци към ежедневната ви диета, ще ви помогне да подкрепите имунната система през зимата, както и ще набавят нужния Витамин С. Пчелните продукти (мед, пчелен прашец и др.) също имат подсилващо имунитета действие. През студения сезон трябва да повишите консумацията и на млечни продукти, подправки, растителни масла, риба, яйца.

Яжте храна, богата на желязо. От недостига на желязо може да се промени метаболизмът на щитовидната жлеза, а точно тя регулира топлината на тялото. Храна, богата на желязо е например

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект „Топъл обяд в община Алфатар“



Движете се

Когато сте навън не забравяйте да раздвижвате крайниците си, защото може да измръзнат. Правете движения, наподобяващи разгръвка преди спорт.

Не забравяйте, че движението е живот. Малко физическа активност ще ви помогне да се справите с липсата на движение през зимния студ. Започнете деня си с упражнения, направете половин час разходка сутрин и практикувайте зимни спортове. Опитайте се да се движите повече през зимата, защото движението помага да се отпуснете и стимулира кръвообращението, което ще ви помогне да поддържате кръвоносните съдове в добра форма. Физическата активност ще подобри имунитета и доброто настроение.