

10 خطوات عشان لترطب الجسم فى الحر



الجمعة 4 مايو 2018 01:05 م

الموجة الحارة التى تشهدها البلاد تعرض الجسم لفقدان السوائل، وبالتالي تفقد البشرة رونقها وجمالها

هناك عدد من النصائح التى يجب على الأشخاص اتباعها فى الطقس الحار اليوم وهى:

- 1- تجنب الشخص المصاب بالحساسية التعرض للأتربة وارتداء ماسك واقى
- 2- شرب كميات كبيرة من المياه لا تقل عن 3 لترات فى اليوم
- 3- تشغيل المراوح والمكيفات فى المنزل أو السيارة لعدم فقدان الكثير من المياه من الجسم
- 4- عدم استبدال المياه بمشروبات الطاقة أو العصائر .
- 5- الاستنشاق من وقت لآخر لطرد الأتربة من الأنف
- 6- تجنب الوجبات التى تحتوى على سعرات حرارية كبيرة لأنها تحدث عسر هضم فى الجو الحار
- 7- تناول خضروات وفاكهة تحتوى على المياه والمعادن والألياف مثل البطيخ .
- 8- تجنب الأطعمة المقلية فى الجو الحار لأنها تضعف جهاز المناعة
- 9- تناول أطعمة غنية فيتامين أ مثل الجزر والكيوى وعصير الأناناس
- 10- لو عامل دايت تناول أدوية الفيتامينات الخاصة بك بانتظام