



Ušuškati se i jesti kolače, jeste lijepo, ali želimo li ostati zdravi, trebali bi smo...

### 1. SPRIJEČITI NASTANAK PREHLADE

Higijena je pola zdravija, slažu se i u ovom slučaju istraživanja, dakle perite ruke što češće jer se većina virusa uzročnika prehlade prenosi direktnim kontaktom ili preko telefonske slušalice, tastature, šoljice za kafu, koju su koristili prehladeni ukućani ili kolege, pa ne dirajte oči, nos ili usta prije nego što operete ruke. Uravnotežena prehrana s puno voća, povrća i tekućine, te dovoljno sna (bar 7 sati) također su vrlo važni jer previše posla, nedovoljan odmor ili pogrešna prehrana povećavaju rizik od prehlade i gripe. Također važno je znati kontrolisati stres jer on u većim količinama oslabljuje imunitet.

### 2. IZBJEĆI VIŠAK KILOGRAMA

Svuda kolači, slatkiši, alkohol, a i puno ste više kod kuće, umjesto da šetate ili igrate odbojku. Zimi ne treba mijenjati prehranbene navike! I dalje treba jesti 5 obroka s voćem i povrćem i popiti barem 8 čaša vode, iako se zimi znojimo manje nego ljeti. U čaj ili hranu dodajte malo đumbira, odličnog protiv prehlade, i jedite hranu u kojoj ima cinka i vitamina, posebno A, C i E koji pomažu jačanju imuniteta. Uzimajte i vitamin D - tokom zime može ga nedostajati u organizmu, jer su za njegovu sintezu potrebne sunčane zrake.

### 3. BORITI SE PROTIV ISCRPLJENOSTI

Određena vrsta namirnica, pokazuju istraživanja, osiguravaju bolje raspoloženje. Smanjite unos 'stresne' hrane: šećera, kofeina, alkohola i čokolade, a povećajte unos vode, voća, povrća, ribe i nikada, ali baš nikada, ne preskačite doručak. Vježbanje nije zdravo samo za tijelo nego ujedno smanjuje depresiju, koje su u sivim i tmurnim zimskim danima češće. Zapamtite - zdrav duh moguć je samo u zdravom tijelu!

### 4. SLIJEDITI NOVA PRAVILA NJEGE

Ako ste mislili da možete spremiti kremu sa zaštitnim faktorom i predati se bakanalijama umjesto vježbanju, grdno ste se prevarili. Zdrave navike treba održavati, samo se pravila malo mijenjaju. Centralno grijanje isušuje zrak, što utiče na gubitak vlage u koži, koja postaje suha i nadražena, pa zato posegnite za jačim hidratantnim proizvodima za lice i tijelo te koristite i noćnu kremu koju tokom ljeta možda niste trebali. Osim toga pravo je vrijeme da poduzmete

## Preživimo ovu zimu

Napisao Administrator

subota, 11 decembar 2010 16:31 - Poslednje ažurirano četvrtak, 22 septembar 2011 22:29

---

korake za ljepotu svoje kože - riješite se tamnih mrlja od sunca ili obavite trajnu depilaciju laserom, što tokom ljeta nije moguće provesti jer ti tretmani zahtijevaju strogu zaštitu kože od sunca.