

KAIP RENGTI ŽIEMĄ

Kojinės.

Mūsų savijauta priklauso nuo to, kaip „jaučiasi“ kojos

Jeigu didžiąją dienos dalį praleisite lauke, pasirūpinkite storesnėmis vilnonėmis ar pus-vilnonėmis kojinėmis.



Pirštinės.

Svarbiausias aksesuaras, saugantis rankas nuo šalčio.

Mūvėdami megztas vilnones ar siūtas odines kumštines pirštines, su natūraliu kailiu viduje, žiemą Jūs tikrai nesusalsite rankų.



Galvos apdangalai.

Visai netinka žiemą per šalčius vaikščioti be galvos apdangalo.

Toks neapdairumas paprastai baigiasi peršalimo ligomis,



Drabužiai.

neturi varžyti judesių, trukdyti kvėpavimo, kraujotakos. Patartina dėvėti drabužius, pasiūtus iš natūralaus pluošto medžiagų: medvilnės, lino, šilko ir vilnos.



Batai.

Netinkamai pasirinkta avalynė gali kelti daug problemų. Avėkite tik patogius batus, pasiūtus iš natūralių, tiek išorės, tiek vidaus medžiagų.

