

Не дайте спеці жодного шансу! – 6 порад

- Пийте достатньо води
- Споживайте легкі продукти
- Уникайте надмірних навантажень
- Перебувайте в затінку
- Зберігайте прохолоду в домі
- Піклуйтеся про себе та інших