

Как одеваться, чтобы быть здоровым

Каждое утро мы выглядываем из окна на улицу. Что там: солнце, дождь или снег? Тепло или холодно? Пасмурно или ясно? Что лучше надеть? Надо надевать свитер или хватит одной рубашки?

Ты выходишь из дома подготовленным к встрече с любой погодой. Даже мокрый холодный ветер не страшен, если влезть в сапоги и надеть плащ. Подходящая одежда защитит тебя от любых напастей.

Твое тело тоже готовится отразить укусы мороза, дыхание жары, холод и зной. Оно всегда хочет помочь тебе быть здоровым и бодрым. Ему бы только сообразить, когда и к чему готовиться.

Если становится все холоднее и холоднее, значит скоро уже зима. Надо утеплять одежду, подгонять к ней побольше горячей крови. Не зря же в морозную погоду на щеках появляется румянец. Ведь люди в холодные дни включают в домах обогреватели и печи.

Если твое тело все время нежится в тепле – беспокоится ему нечего. Для него стоит жаркое лето, до зимы еще далеко. И не догадывается твое тело, что жарко ему не от солнышка, а от трех рубашек, двух свитеров, теплого шарфа, шубы, трех пар штанов, меховой шапки и варежек. Поэтому и подхватывает простуду. Так тело считает что оно в Африке, а на дворе стоит январская стужа.

Одевайся соответственно погоде, не укутывайся слишком сильно, закаляйся и твое тело скажет тебе спасибо и будет здоровым.