Как укрепить здоровье летом

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/kak-ukrepit-zdorove-letom/
Лето – это шанс для организма набраться сил. Поэтому используй его по максимуму себе в пользу! Узнай, как укрепить здоровье летом.

Больше ходить босиком

Ходьба босиком по траве, росе или песку отлично укрепляет иммунитет, борется со скачками артериального давления, помогает при плоскостопии и для его профилактики. Поэтому старайся как можно чаще ходить босиком летом.

Солнечные ванны

Солнце не только окрасит твою кожу в красивый золотистый или даже бронзовый оттенок, но и обогатит ее витамином Д. Главное не переусердствовать, ведь чрезмерное принятие солнечных ванн может привести к ожогам кожи, а это уже не хорошо.

Фрукты и ягоды

Не пренебрегай самыми ценными дарами лета – ягодами и фруктами. В них содержится много витаминов и полезных для организма элементов, которые за лето накапливаются и укрепляют иммунитет. Их можно есть просто так или готовить с ними вкуснейшие десерты.

Спорт и активный образ жизни

Лето – прекрасное время для того, чтобы заняться собой, начать бегать по утрам или записаться в тренажерный зал. Жаркая погода в сочетании с физическими нагрузками поможет сбросить вес. Также летом можно заняться плаванием, а для этого не обязательно ходить в бассейн, ведь можно плавать в речке или море.

Свежий воздух и природные ингаляции

Летом старайся почаще бывать на свежем воздухе. Также полезно съездить на море. Но если такой возможности нет, тогда почаще выбирайся с друзьями и семьей в лес или к водоему и наслаждайся свежим и лечебным воздухом.