

## **Как женщина пережить жару в большом городе?**

### **НА БОЕВОМ ПОСТУ.**

Жара утомляет, человек хуже соображает и постоянно борется с сонливостью. Есть простые способы справиться с подступающей дурнотой и вернуть себе бодрость духа и готовность к новым свершениям!

- 1.**Держи под рукой спрей для лица: освежая кожу примерно раз в полчаса, ты будешь чувствовать себя гораздо лучше.
- 2.**Привези в офис «походный» набор декоративной косметики и делай макияж только непосредственно перед важной встречей. Для «постоянного ношения» оставь минимум – например, тушь для ресниц и блеск для губ. Пудры и тональные кремы – дополнительная нагрузка на поры.
- 3.**Спрячь в ящик стола влажные салфетки: если станет совсем невмоготу, протри плечи и зону декольте. Ты почувствуешь, что состояние улучшилось.

### **ТВОЙ ДОМ – ТВОЁ SPA.**

Простые процедуры, которые легко сделать дома, вернувшись с работы или вечеринки, помогут тебе избавиться от слабости и отдохнуть.

- 1.**Знойным летним вечером в комнате бывает и +45. Спать в таком пекле невозможно. Прими меры: сразу как придёшь, опрыскай полы (если они не паркетные) водой из пульверизатора. Через 15 минут температура в помещении упадёт на 4-6 градусов. Неплохо!
- 2.**Открой окна и устрой сквозняк. Главное - не простудиться.
- 3.**Раздвинь шторы: именно они препятствуют поступлению и свободному течению воздушных потоков.

### **НА УЛИЦЕ.**

Как правило, и на улице нет спасения от палящего солнца: не защищают и густые кроны деревьев, на бульварах и в парках стоит невыносимая жара. Но на неё есть управа!

- 1.**Обязательно надень шляпку или кепку – пусть хотя бы лицо останется в тени. **2.**Возьмите с собой энергетические средства: они бывают в виде витаминного спрея и стика-карандаша для биологически активных зон – выбирай на вкус! Карандашом пользоваться удобнее: прикоснись к вискам и мочкам ушей – сразу ощутишь прилив сил.
- 3.**Можно сделать небольшой массаж: присядь на лавочку и круговыми движениями разомните мочки ушей.
- 4.**Старайся ходить в «рваном» темпе, то ускоряя, то замедляя шаг. Это хорошая профилактика перенапряжения мышц, варикоза и тяжести в ногах.

Автор: admin

19.08.2013 13:24 -

---

## В МАШИНЕ.

Самое страшное – оказаться в жару в собственном автомобиле, в котором внезапно ломается кондиционер. На дороге пробка, солнце парит как в Сахаре. Хуже всего, что к жаре добавляется ещё один неприятный фактор – неподвижность.

**1.**Обязательно запасись минеральной водой. Конечно, она нагреется и особого удовольствия не доставит, зато даст шанс избежать обезвоживания как тебе, так и твоей коже.

**2.**Веди машину, откинув голову на подголовник, - так меньше устают шейные мышцы и улучшается мозговое кровообращение.

**3.**Если почувствовала головокружение, паркуйся и начинай курс реабилитации: линейными движениями массируй лоб от бровей до границы роста волос. Обейми руками разомни шею сзади. Поставь ладонь под поясницу и сильно прогнись. Всё, можешь продолжать путь: организм немного отдохнул и готов служить тебе дальше.

Автор - **Ханна Шакур**

[Источник](#)