

КАК ОДЕВАТЬСЯ В -30

Gloss poster #10

gloss.ua
City Guide



Отказаться от мини-юбок и пуховиков с завышенной талией; шпильки вызовут только жалость у окружающих и будут сковывать движения



Не надевать тесную обувь - это нарушает кровообращение и способствует охлаждению



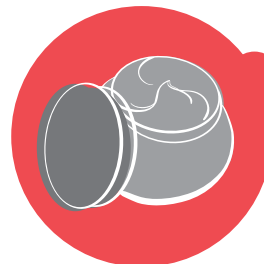
Следует всегда одевать головной убор, так как 40% тепла человек теряет именно этой частью тела. Зимние прогулки без шапки – одна из причин облысения и несбалансированности образа



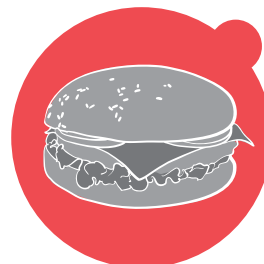
Варежки лучше, чем перчатки - и все тут



Избегать металлических украшений, которые соприкасаются с кожей, они могут просто примерзнуть



Пользоваться питательным кремом следует примерно за полчаса-час до выхода из дома, а то на морозе он может и схватиться



Перед выходом на улицу стоит плотно покушать и выпить горячего. Жир и сахар – источники энергии и, соответственно, тепла



При употреблении алкоголя возникает лишь кратковременное ощущение тепла



Одежда должна быть свободной и не обтягивающей: воздух между одеждой и телом предохраняет от замерзания и создает ощущение стройности

Одежда должна быть многослойной: лучше одеть пару свитеров, чем волочить на себе тяжелую дубленку

«Не бывает плохой погоды – есть плохая одежда»

70% зимних воспалительных заболеваний провоцирует банальное переохлаждение организма. Даже если ты быстро адаптируешься к низким температурам, одевайся тепло



Лучше прикрывать рот шарфом, чтобы холодный воздух не охлаждал гланды

Стоит защитить от холода голову, шею, уши, ступни и кисти рук; если они замерзли - будет холодно, невзирая на самую тёплую шубу