

*Ich bleibe kühl
an heißen Tagen*



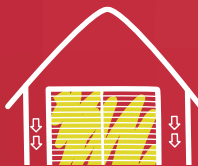
Viel trinken, leicht essen

Ich trinke mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag und esse Obst, Salate und Gemüse.



Anstrengungen vermeiden

Ich vermeide große körperliche Anstrengungen über Mittag – heißeste Zeit – und bleibe im Haus.



Hitze draußen lassen

Ich schließe tagsüber Fenster, Rollläden und Vorhänge und lüfte nachts.



Frische Brise

Ich gönne meinem Körper eine frische Brise aus einem Ventilator oder Fächer.



Leichte Kleidung

Ich trage helle, weit geschnittene, luftdurchlässige Kleidung aus Baumwolle, Leinen oder Seide.