

Не дайте спеці жодного шансу! – 6 порад



Пийте достатньо
води



Перебувайте
в затінку



Споживайте
легкі продукти



Зберігайте
прохолоду в домі



Уникайте
надмірних
навантажень



Піклуйтеся про
себе та інших

