

Οι δουλειές του κήπου και τα μυστικά υγείας!

/ Ε



Ο κήπος χρειάζεται ένα γενικό

συμμάζεμα για το χειμώνα.

Σίγουρα δεν είναι και το ευκολότερο πράγμα όταν πρόκειται να κάνετε δουλειές στο κήπο και ας φαίνονται πολύ εύκολες.

Ο κίνδυνος τραυματισμού είναι πολύ μεγάλος και μάλιστα με δυσάρεστες συνέπειες για εσάς.

Αυτά που πρέπει να προσέξετε είναι:

- **Φορέστε πάντα γάντια** για να μην δημιουργηθούν φουσκάλες και γενικά ερεθιστούν τα χέρια σας εσωτερικά.
- Προσοχή **σε απότομες και στροφικές κινήσεις του κορμού**. Μπορεί να αποβούν τραυματικές ιδίως σε ότι αφορά την σπονδυλική στήλη.
- Το καλύτερο **θα ήταν να περπατήσετε για 15 λεπτά, σαν μορφή προθέρμανσης**, για να είναι το σώμα να δεχθεί βάρος και πιθανή καταπόνηση. ([περισσότερα...](#))