

Τι πρέπει να προσέχετε με το κρύο και τα χιόνια για να έχετε την υγείά σας.

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Το κρύο και τα χιόνια

χρειάζονται μεγάλη προσοχή για την υγεία μας.

Είναι πολλά, όλα τα άλλα που μας ταλαιπωρούν, ας προσέξουμε λοιπόν για να μην έχουμε και περιπέτειες με την υγεία μας.

Τα ρούχα για τα χιόνια.

Το πρώτο που θα πρέπει να κάνετε είναι να ντύνεστε ζεστά.

Τα χειμωνιάτικα ρούχα που θα χρειαστείτε είναι:

- ζεστές μπότες. Φοράμε αδιάβροχα παπούτσια
- ένα χοντρό, αντιανεμικό πανωφόρι
- ένα κασκόλ γύρω από το λαιμό ή/και το κεφάλι ([περισσότερα...](#))