

# Как правильно одеваться в холода

## Правильно



Шляпки-ушанки, шлемы с козырьком: кожаные или трикотажные. Прикрыты и уши, и затылок, и лоб. Лучше без синтетической прокладки - иначе будет электризоваться волосы.



На щеки и руки: питательный или защитный крем (за 20 минут до выхода из дома).



Лучше шерстяные варежки, чем перчатки, даже кожаные с начесом. Особенно хорошо греет овчина.



Оптимальны несколько слоев тонкой одежды. Одевайтесь как капуста, в несколько слоев. Рубашки и футболки из х/б, шерстяные кофты. Или необлегающая одежда из специальной синтетики - флиса, полара. Верхняя одежда: дубленка, шуба, пуховик - с воротником, удвоенными бортами и капюшоном. На шее 100-процентная защита от ангины - шерстяной шарф-хомут.



Под брюки или джинсы лучше надевайте теплые, но не слишком обтягивающие колготки (кальсоны, термобелье), чем просто утепленные джинсы на голую ногу.



Утепленные сапоги на плотной подошве, но с небольшим каблуком, валенки, унты. Главное, чтобы ноге в обуви было свободно - иначе околеченее, даже надев шерстяные носки.

## Неправильно



Береты и шапки с жестким каркасом. Могут пережать мелкие сосуды головы, виски. Будет болеть голова, а низ ушей и шея замерзнут. Модниц, которые пытаются ходить вообще без шапок, предупреждаем: от мороза ослабеют луковицы волос - это грозит облысением.



Увлажняющий крем - ни в коем случае!



Куртки на синтепоне. В них на улице будет холодно, а в подземке потеешь. Тесная одежда, которая нарушает кровообращение. Короткие спортивные куртки, что не прикрывают поясницу.



Короткие юбки, обтягивающие джинсы, брюки с заниженной талией.



Обувь на прорезиненной подошве. Она промерзает насквозь, к тому же легко поскользнуться.

# Как правильно одеваться в холода

## Правильно



Шапки-ушанки, шлемы с козырьком: кожаные или трикотажные. Прикрыты и уши, и затылок, и лоб. Лучше без синтетической прокладки - иначе будут электризоваться волосы.



На щеки и руки: питательный или защитный крем (за 20 минут до выхода из дома).



Лучше шерстяные варежки, чем перчатки, даже кожаные с начесом. Особенно хорошо греет овчина.



Оптимальны несколько слоев тонкой одежды. Одевайтесь как капуста, в несколько слоев. Рубашки и футболки из х/б, шерстяные кофты. Или необлегающая одежда из специальной синтетики - флиса, полара. Верхняя одежда: дубленка, шуба, пуховик - с воротником, удвоенными бортами и капюшоном. На шее 100-процентная защита от ангины - шерстяной шарф-хомут.



Под брюки или джинсы лучше надевайте теплые, но не слишком обтягивающие колготки (кальсоны, термобелье), чем просто утепленные джинсы на голую ногу.



Утепленные сапоги на плотной подошве, но с небольшим каблучком, валенки, унты. Главное, чтобы ноге в обуви было свободно - иначе околеченее, даже надев шерстяные носки.

## Неправильно



Береты и шапки с жестким каркасом. Могут пережать мелкие сосуды головы, виски. Будет болеть голова, а низ ушей и шея замерзнут. Модниц, которые пытаются ходить вообще без шапок, предупреждаем: от мороза ослабеют луковицы волос - грозит облысением.



Увлажняющий крем - ни в коем случае!



Куртки на синтепоне. В них на улице будет холодно, а в подземке потеешь. Тесная одежда, которая нарушает кровообращение. Короткие спортивные куртки, что не прикрывают поясницу.



Короткие юбки, обтягивающие джинсы, брюки с заниженной талией.



Обувь на прорезиненной подошве. Она промерзает насквозь, к тому же легко поскользнуться.