HEPI SKÓL

czerwiec 2017

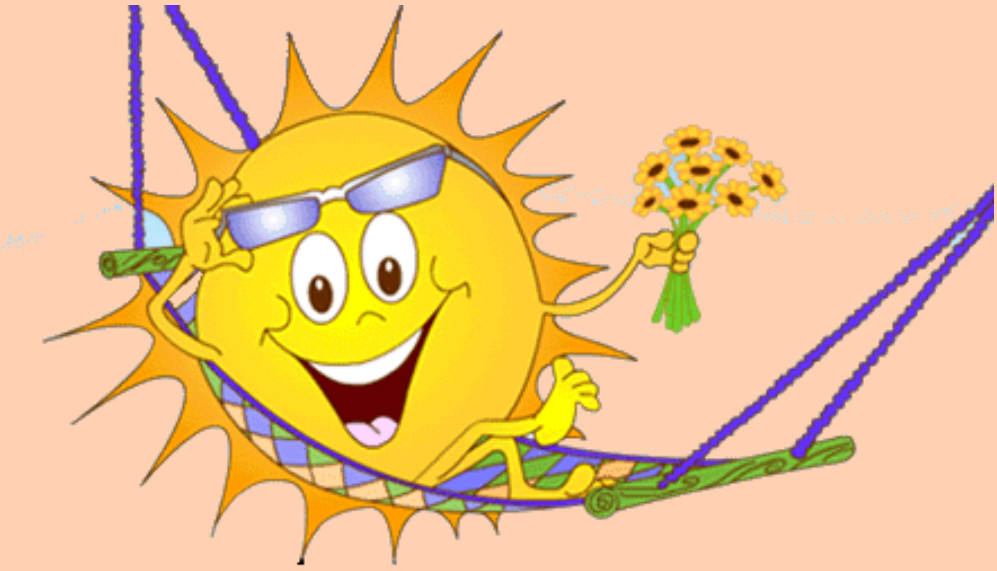
A w czerwcowym numerze:

BEZPIECZNE WAKACJE

ORZEŹWIAJĄCE NAPOJE NA LATO

AKTYWNOŚCI WAKACYJNE

LETNIE DARY NATURY



PODSTAWOWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

W PODRÓŻY

1. Nigdy nie noś pieniędzy w jednym miejscu
2. Unikaj oddalania się od autokaru, czy pociągu
3. Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki
4. Staraj się nie spać w podróży
5. Nigdy nie przyjmuj poczęstunków od przypadkowo poznanych osób

NAD MORZEM

1. Na głęboką wodę, poza strzeżony akwen, wypływać wolno wyłącznie posiadaczom karty pływackiej drugiego stopnia
2. Szukając ochłody, nigdy nie wchodzimy do zimnej wody
3. Na łodzi, jakiegokolwiek typu, nie wolno zdejmować kapoka
4. Kąpać się, pływać i rozrabiać w wodzie można wyłącznie w miejscach dozwolonych

W GÓRACH

1. na wędrówkę w góry wychodź wczesnym rankiem
2. Burza - ubieramy się cieplej, zakładamy płaszcz przeciwdeszczowy i kontynuujemy wędrówkę wśród huku grzmotów. Jeśli burza jest gwałtowna, siadamy na plecakach, okrywamy się przed deszczem i czekamy
3. Wiatr - wyziębia ciało i utrudnia oddychanie. Właśnie teraz przyda się szalik z plecaka do zasłonięcia ust i reszta ubrań
4. Chłód – odpowiedni ubiór to kluczowy problem każdego górskiego turysty. gdy jest zbyt ciepło, można coś z siebie zdjąć i schować do plecaka.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Odwiedź stronę

bezpieczne wakacje.pl

ORZEŹWIAJĄCE NAPOJE NA LATO

BEZALKOHOLOWE MOJITO

pół limonki- w plastrach

kilka kostek lodu

6-7 listków świeżej mięty

1 łyżeczka miodu

sprite

woda gazowana

Do wysokiej szklanki wrzuć miętę i limonkę. Dodaj łyżeczkę miodu. Następnie zasyp lodem do

MALINOVE LOVE

125g malin

3 limonki

sprite

woda mineralna

kilka kostek lodu

Wszystko razem zmiksuj do połączenia się składników. Jeśli lemoniada jest dla Ciebie zbyt kwaśna – dodaj miodu .

Pamiętaj, że zawsze możesz pokombinować z darami natury (opisanymi kilka stron później), mlekiem, wodą lub sokami.

Liczy się kreatywność!

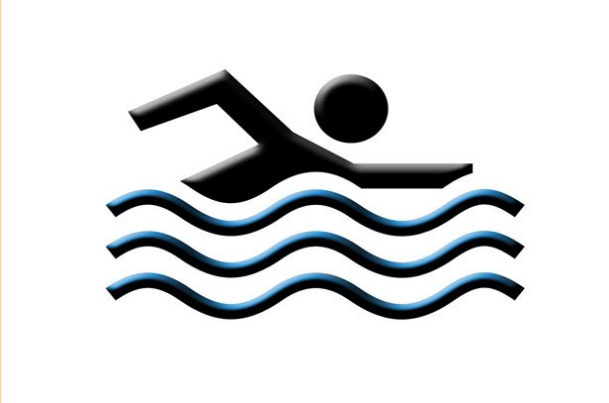
Wakacyjne aktywności

Co można robić podczas upalnych dni?

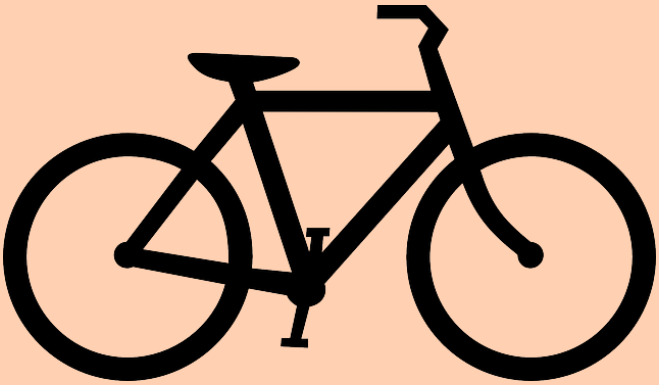
Oto kilka propozycji, po każdej będziesz mieć super opaleniznę.

Spacer z pupilem

Jazda na rolkach



Pływanie



Jazda na rowerze

Czerwcowe dary natury

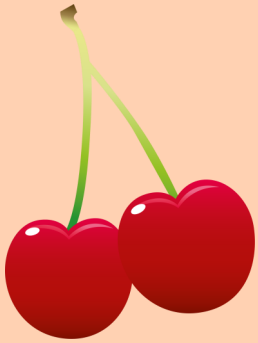
Agrest posiada porcje magnezu oraz witamin z grupy B, które wspomagają układ nerwowy. Poprawiają też pamięć i koncentrację, łagodzą objawy stresu.

Wiśnie wspomagają pracę układu sercowo-naczyniowego,zawierają witaminy A, C, E, K, B6

Truskawki poleca się j reumatykom, cierpiącym na schorzenia wątroby.

Są wskazane dla osób z nadwagą i otyłych. Zawarte w truskawkach minerały i witaminy korzystnie wpływają na włosy, a truskawkowa maseczka wygładza i nawilża cerę.

Maja witaminy C, A, E, B1, B2, B3, B6



Czereśnia posiada właściwości odtruwające wątrobę, oczyszczające nerki, a przez to wpływa korzystnie na wygląd skóry, włosów i paznokci. Posiada witaminę B5 i C

JUŻ NIEDŁUGO WAKACJE!

W imieniu Redakcji życzymy Wam udanych, bezpiecznych wakacji. Pełnych słońca i beztroskich chwil z rodziną i przyjaciółmi!

PRZYGOTOWAŁY- JOANNA MIKOŁAJCZAK I ZOFIA WIŚNIEWSKA