



Spoštovani člani in članice Društva Šola zdravja!



V vročih poletnih dnevih je pomembno upoštevanje nasvetov za ohranjanje varnosti in dobrega počutja. Naj navedemo nekaj priporočil in verjamem, da jih sledite:

- ✓ **Hidracija:** Povečanje vnosa tekočine je ključnega pomena. Pomembno je, **da redno pijemo vodo, tudi če nismo žejni** (pijemo večkrat po manjših požirkih, voda, ki je topla oz. ima sobno temperaturo). Izogibajte se alkoholu in sladkim pijačam.
- ✓ **Hlajenje prostorov:** Ostanite v hladu ali v klimatiziranih prostorih, če je to mogoče. Lahko se ohladite tudi z vlažnimi brisačami.
- ✓ **Lahka oblačila:** Nošenje lahkih, svetlih in ohlapnih oblačil iz naravnih materialov pomaga pri hlajenju telesa.
- ✓ **Zmerna aktivnost:** Omejite fizične aktivnosti na zgodnje jutro ali pozno popoldne, ko je temperatura nižja.
- ✓ **Redni stiki s sosedi, prijatelji, sošolci na vadbi...** predvsem smo pozorni na tiste, ki živijo sami, prepričajmo se, da so v redu.
- ✓ **Prehrana:** Lahka in osvežilna hrana, bogata z vodo (sadje in zelenjava), lahko pomaga ohraniti hidracijo in porabi telesno toploto.
- ✓ **Opazujte znake vročinske kapi:** Bodite pozorni na simptome, kot je omotica, glavobol, slabost ali prekomerno potenje, in takoj poiščite senco ali vodo.

Ne pozabite!



FOTOGRAFIJE SKUPIN IN OPISI DOGODKOV

V vročih dnevih se v pisarni društva hladimo tudi z načrtovanjem jesenskih dogodkov. 😊

Hvala, ker nam pridno pošiljate prispevke, fotografije iz dogodkov, praznovanj in v tem času tudi z dogodivščinami na počitnicah.

Spodaj pa še nekaj navodil glede poslanih fotografij in besedil. Želimo si, da vsak vaš poslani prispevek najde svoje mesto na Fb, spletni strani ali pa je arhiviran na pravo mesto.

Identifikacija skupine in pogodbe:

Ob poslani fotografiji navedite, za katero skupino in dogodek gre (da gre arhiv na pravo mesto). Navedite tudi avtorja fotografij.

Fotografije:

Ob vsakem poslanem besedilu priložite vsaj eno fotografijo ali več.

Fotografije, ki jih objavljamo na spletni strani in Facebook profilu DŠZ, morajo prevladovati v oranžni barvi ali pa naj vsebujejo vsaj logotip DŠZ. To je naš prepoznavni znak in pomemben za promocijo društva.

Fotografije v "civilu" (brez prepoznavnih elementov DŠZ) niso primerne za javno objavo na uradnih straneh DŠZ in jih ne bomo objavili.

Oranžna barva je naš prepoznavni znak in z njo izražamo tudi pripadnost društvu. Pomembno je, da smo na vadbi in dogodkih oblečeni v oranžna oblačila DŠZ, tako nas javnost prepozna, izražamo pozitivno naravnost do svojega in splošnega zdravja...

Z upoštevanjem teh smernic bomo zagotovili, da bodo objave na spletni strani in Facebook profilu DŠZ dosledno promovirale naše društvo in naše dejavnosti na prepoznaven način.



Kontakt za vprašanja:

Če imate kakršna koli vprašanja ali potrebujete pomoč, se obrnite na neda@solazdravja.si

Mail za prispevke: info@solazdravja.si

Veselimo se vaših prispevkov in komaj čakamo, da jih delimo z našimi člani in sledilci!





Ohranite svobodo in užitek gibanja s Collagen flex curcuminom!

Medexov izdelek Collagen flex curcumin je najbolj prodajano naravno prehransko dopolnilo za podporo hrustancu in kostem v slovenskih lekarnah. Vsebuje patentirane sestavine s kliničnimi študijami. Izdelek odlikuje trojna moč delovanja, saj vsebuje nativni kolagen, hialuronsko kislino in kurkumin. Dodali pa smo mu tudi podporne vitamine in minerale kot so silicij, vitamin D ter C. Odpravite nelagodje v sklepih med in po izvajanju fizičnih aktivnosti in z lahkim korakom stopite v poletje..



Prisrčen pozdrav , Zdenka Kavčič