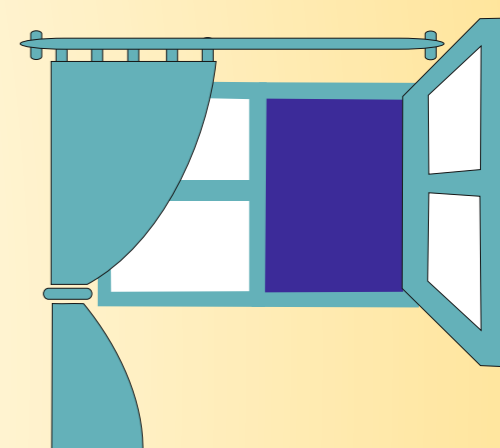


TANÁCSOK KÁNIKULA IDEJÉRE

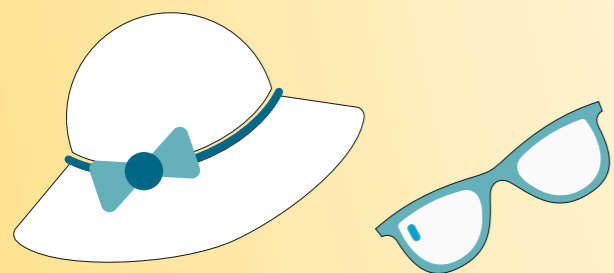
**BŐRTÍPUSODNAK MEGFELELŐ
FÉNYVÉDŐ KRÉMMEL NAPONTA
TÖBBSZÖR KEND BE A BŐRÖDET!**



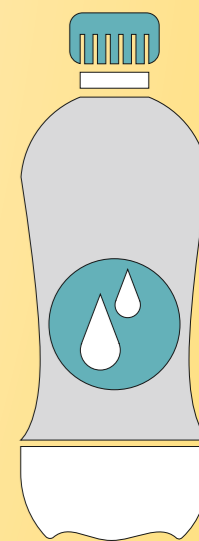
**LEHETŐLEG A NAGY MELEGBEN
ÁRNYÉKOLJUK, ÉS ÉJJEL
SZELLŐZTESSÜK A LAKÁST!**



**VISELJ SZÉLES KARIMÁJÚ
KALAPOT, NAPSZEMÜVEGET
ÉS VILÁGOS SZÍNŰ PAMUT
RUHÁT!**

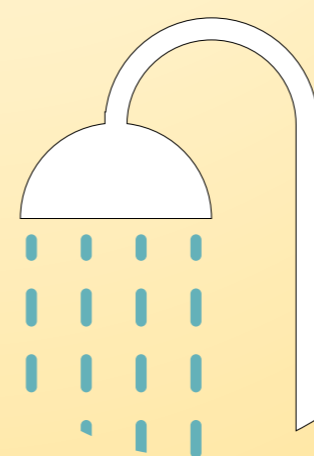


**HA A SZABADBAN
SPORTOLSZ, GYAKRAN
HŰTSD MAGAD, ÉS
FOGYASSZ LEGALÁBB
4 LITER FOLYADÉKOT!**



**KERÜLD A FIZIKAI
MEGTERHELÉSSEL JÁRÓ
TEVÉKENYSÉGEKET!**

**NAGY MELEGBEN ZUHANYOZZ
LANGYOS VAGY HIDEG VÍZZEL,
AKÁR TÖBBSZÖR IS!**



MIT IGYÁL?



Csapvíz, ásványvíz, tea, szénsavmentes
üdítők, paradicsomlé, aludttej,
kefir, joghurt

MIT NE IGYÁL?



Kávé, alkoholtartalmú italok,
magas koffein- és cukortartalmú
üdítőitalok

