

# Ufff, jak gorąco. Co jeść i pić w upalne dni?

Ostatnie dni są bardzo gorące.

Dla osób, które są na wakacjach i lubią upały, to dobra wiadomość. Dla tych, które muszą wypełniać codzienne obowiązki – dużo gorsza. Okazuje się jednak, że wszyscy możemy ułatwić sobie przetrwanie tych dni. Okazuje się, że to co jemy i pijemy ma ogromny wpływ na to, jak się czujemy. Na ten temat dziennikarz Radia SoVo w Jarosławiu Tomasz Balicki rozmawiał z dietetyczką Joanną Mrozowicz.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/06/01.07.2024-upal.mp3>

fot. pixabay.com

---

## Aktywność fizyczna podczas upałów – rozmowa z fizjoterapeutą

Kajaki, żaglówki, jazda na rowerze, pływanie doskonale odprężają, a przy tym pomagają spalić kalorie, co niewątpliwie stanowi wartość dodaną do naszych wyczekiwanych wakacji. Jakie ciekawe sporty można uprawiać w lecie? I jak zachowywać zdrowy

rozsądek i bezpiecznie z nich korzystać? Posłuchajcie co podpowiada rehabilitant.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/aktywnosc-fizyczna-latem.mp3>