

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