

Жители Ярославского района готовятся к зимним холодам с помощью закаливания - итоги опроса

21.10.2016



Оптимальным способом подготовить организм к зиме оказалось закаливание. С таким результатом завершился опрос районной газеты «Ярославский вестник».

– В молодости я моржевал, круглый год купался в пруду на даче и чувствовал себя прекрасно. Сейчас предпочитаю прохладный душ два раза в день и прогулки в любую погоду по Лосиному Острову, – пояснил Тихон Степнов с Хибинского проезда.

Закаливание как оптимальную подготовку к зиме выбрали 46 процентов участников опроса; 17 процентов респондентов предпочитают употреблять в пищу летом и осенью больше овощей и фруктов. Гуляют ежедневно и подолгу также 17 процентов участников опроса.

Прививку от гриппа считают лучшим средством для профилактики сезонных заболеваний 12 процентов опрошенных. А семь процентов респондентов признались, что готовить организм к зиме не считают нужным.

(вк)

Адрес страницы: <http://yaroslavsky.mos.ru/presscenter/news/detail/4011621.html>

[Управа района Ярославский](#)