

Ambassadeur Forever

“ Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais d'avoir de nouveaux yeux ».

M. Proust, Philosophe ”



Le bon tuyau aux Ambassadeurs...

ERGOTONIC



Lambert Hô
Partenaire Relaxation

COMMENT LUTTER CONTRE LA CHALEUR CET ÉTÉ ?

“ L'été sera chaud... mais pas pour tout le monde.

Quelle que soit la tendance météo des semaines à venir, ces conseils vous seront précieux à chaque montée des températures. Notre corps étant constitué de 70 % d'eau, il convient de se réhydrater régulièrement en buvant au moins 1 litre et demi en 12 heures.

Sachez que plus on vieillit, plus on a besoin d'eau - même si l'on n'en ressent pas l'envie.

À faire :

- Fermer les volets du matin au soir.
- Chez les personnes âgées, appliquer un linge humide sur le devant du corps - sauf le ventre afin de favoriser l'échange thermique.
- Rechercher les lieux frais : hypermarchés, cinéma, musées, voiture, cave... Quelques minutes de climatisation peuvent être salvatrices.
- Suspendre un drap mouillé devant un ventilateur - ne risquez pas l'électrocution quand même !
- Adoptez des tenues amples et privilégiez le lin ou le coton de couleur claire.
- Au travail, éteignez les appareils inutiles. Lampes et ordinateurs sont sources de chaleur... ”



Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter des vacances ensoleillées... mais bien au frais !

Vous aussi, faites-nous partager vos témoignages, vos expériences sur
suitehotel@suite-hotel.com

Retrouvez les conseils de monsieur Lambert Hô d'Ergotonic,
partenaire relaxation de Suitehotel sur www.ergotonic.net