

3 مشروبات تقلل من التوتر ومن حر الصيف



الأحد 4 يونيو 2023 01:29 م

الحفاظ على رطوبة الجسم هدف أساسي يسعى إليه الجميع خاصة في فصل الصيف نتيجة ارتفاع درجات الحرارة وغير المستقرة، وتلك المهمة تعتبر سهلة وخاصة عندما نكون في المنزل، ولكن عندما نكون بالخارج في نهار الصيف سواء في العمل أو تقضي يوماً في المسبح أحر الأسبوع أو في العطلة، فإن الأمر أكثر أهمية وصعوبة يومياً خاصة إذا كنت مضطراً للخروج بشكل مستمر في هذا الجو الحار مما يزيد صعوبة مواجهتك لبعض الأمور وقد تزيد من احتمالية إصابتك بالتوتر، وعلى الرغم من ضرورة وجود كوب من الماء بشكل دائم معك، فقد تحتاج إلى التغيير من آن لآخر، لذا يستعرض اليوم السابغ مجموعة من العصائر المختلفة التي تقلل من التوتر وتخلص من حر الصيف وذلك وفقاً لما نشره موقع "bhg".

ليمون بالنعناع

عصير التوت والبطيخ
فراولة بالريحان