Zima to pora roku, podczas której nasze zdrowie jest najbardziej narażone na zagrożenia. Zimny przeszywający wiatr, siarczysty mróz oraz różnica temperatur wpływają na naszą kondycję bardzo niekorzystnie. Warto w tym okresie bardziej o siebie zadbać, nie tylko stosując odpowiednie witaminy i suplementy diety, ale także poprzez ciepłe ubrania.

Najwięcej ciepła ucieka przez głowę – warto więc zapomnieć o dbaniu o fryzurę i zaopatrzyć się w ciepłą czapkę.

Bardzo ważne jest również to, aby zadbać o ciepło stóp. Przez zmarznięte stopy wychładza się całe ciało. Koniecznie należy nosić odpowiednie buty na zimę.

Mamy dość duży wybór zimowego obuwia. Od butów trekkingowych po eleganckie kozaki damskie. Ciepłe, grube ubranie nie oznacza braku elegancji. W sklepach jest wiele różnego rodzaju modeli butów zimowych. Każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie. Ważne jest to, żeby buty były ocieplane i nieprzemakalne. Warto więc przeznaczyć na nie nieco więcej pieniędzy niż na obuwie letnie. Należy również zwrócić uwagę na podeszwę obuwia zimowego. Powinna być ona wykonana z twardej grubej gumy, dzięki której będziemy mogli czuć się stabilnie idąc po ubitym śniegu.