

Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΕ ΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

>> ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΠΕΖΟΠΟΡΕΙΣ ΜΟΝΟΣ/ΜΟΝΗ ΣΕ ΖΕΣΤΟ ΚΑΙΡΟ! <<

1. TIMING - ΕΠΕΛΕΞΕ ΜΕ ΣΥΝΕΣΗ ΤΟ ΠΟΤΕ, ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΘΑ ΠΕΖΟΠΟΡΗΣΕΙΣ



2. ΒΕΒΑΙΩΣΟΥ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΤΗΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ + ΕΓΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟ ΓΙ' ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ



3. ΕΠΕΛΕΞΕ ΜΟΝΟΠΑΤΙ(Α) ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ, ΕΞΟΙΚΙΩΣΟΥ ΜΕ ΧΑΡΤΕΣ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ



4. ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΕΓΚΑΙΡΑ ΚΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΚΑΙ ΛΑΒΕ ΤΟΝ ΥΠΟΨΗ ΣΟΒΑΡΑ



5. ΦΡΟΝΤΙΣΕ ΝΑ ΕΞΟΠΛΙΣΤΕΙΣ ΜΕ ΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΡΟΥΧΑ / ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ (ΜΠΟΤΑΚΙΑ)



6. ΠΑΡΕΜΕΙΝΕ ΕΝΥΔΑΤΩΜΕΝΟΣ/Η



7. ΦΑΕ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ



8. ΛΑΒΕ ΥΠΟΨΗ ΣΟΥ ΜΕΡΙΚΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ EXTRAS



9. ΠΕΡΙΟΡΙΣΕ ΤΟ ΦΟΡΤΙΟ ΣΟΥ (ΚΑΙ ΤΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΠΟΥ ΣΚΟΠΕΥΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ)



10. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΕΓΚΑΙΡΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΑΒΕ ΤΗΝ!



10 ΚΡΙΣΙΜΑ TIPS ΜΕ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ
ΠΕΖΟΠΟΡΕΙΣ ΣΕ ΖΕΣΤΟ ΚΑΙΡΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Διάβασε περισσότερα + λεπτομέρειες στο:

www.activesundays.com

