

А вас уже «кусили» мороз?

**Геннадий Ухтов, строитель
ООО «Дача на заказ»:**

- В холода тратится много энергии, поэтому сейчас налагаю на жирную калорийную пищу. Горячие щи, солянка, сало, гречневая каша с тушенкой. Это же еще и вкуснотища. Так что пока не замерз.

**Ирина Байбулатова,
киоскер:**

- Во-первых, в мороз необходимы валенки. Во-вторых, обязательно термос с горячим отваром шиповника. Ну и двигаться побольше, не спать! Мы же с вами северяне, нам ли бояться морозов!

**Екатерина Ильина,
мама двоих детей:**

- Купила малышам специальные вкладыши - нагреваются до 40 градусов. Греем ручки и прикладываем к носу, пока идем в садик. Вроде как игра получается.

**Матвей Шивалов, студент
НВГУ, доброволец:**

- Движение - это жизнь. Как только перестаешь двигаться на морозе - буквально отдаешься холоду. Упаси вас бог пить алкогольные напитки, лучше всего, когда пришли домой, выпить стакан горячего молока.

**Андрей Кудрявцев,
водитель службы такси:**

- Я-то не замерзну, в машине печка есть. А вот движок ночью приходится прогревать - в два ночи встаю, завожу, грею, чтобы в семь без проблем выехать. Но таксисты, если заметили, уже подняли цены. Теперь одна поездка обходится больше 100 рублей.

**Сергей Будков,
студент ТГУ:**

- Когда ходил в Тюмень на занятия по йоге, меня научили одному хитрому упражнению, называется «майский жук». Нужно быстро соединять ладони

поочередно за спиной и над головой, при этом не задерживая дыхания, через минуту согреваешься моментально при любом морозе.

**МВ» Спрашивала
Мария Субботина.**