

vous êtes surchauffé, mangez des aliments qui prennent de la place dans l'estomac, mais ne produisent pas beaucoup de chaleur. Vous trouverez les noms de quelques-uns de ces aliments à la Règle 8.

Mangez un peu moins quand il fait chaud. La nourriture produit de la chaleur, et, quand la température est élevée, vous avez besoin de moins de chaleur.

