

## Cabeça quente

**Categories :** [Eco - Ar Livre](#)

"Se os seus pés estão frios, ponha um chapéu". Em outras palavras: manter a cabeça aquecida é fundamental para o bem-estar de todo o corpo. [O site Webventure alerta os atletas para os perigos de enfrentar escaladas com a cabeça descoberta, e dá dicas de como enfrentar o frio na cuca.](#)