

# Arrivano i primi freddi: come vestirsi e cosa mangiare per restare caldi

Proprio in queste ore il nostro Paese sta sperimentando la prima vera discesa d'aria fredda dal Nord Europa che farà abbassare notevolmente le temperature: passeremo da una fase climatica con valori superiori alle medie del periodo all'aria pungente e la prima neve sulle nostre montagne. Il "salto" sarà pentito e avvertito anche dal nostro organismo

[Read More](#)