



World Council  
For Health

# نصائح مفيدة ل تقوية جهاز مناعتك

من المجلس العالمي للصحة

تناول حمية  
غذائية  
متوازنة! قلل  
من الأطعمة  
المصنعة  
والسكريات.



إذهب الى الخارج!  
تمكن أشعة  
الشمس من إنتاج  
فيتامين د.



إسترخي! يمكن أن يؤدي  
الإجهاد المزمن إلى زيادة  
الالتهاب.



حرك جسمك!  
التمارين المنتظم  
ضروري لصحة  
الجهاز المناعي.



إسترخ! النوم له  
تأثير كبير على  
وظيفة المناعة.

