

Rafforzare il Sistema Immunitario

Dal World Council for Health

Mangiate una
dieta
equilibrata!
Limitate gli
alimenti
elaborati e gli
zuccheri
raffinati.



Uscite fuori! La luce
del sole favorisce la
produzione di
vitamina D.



Rilassatevi! Lo stress
cronico può indurre
dell'infiammazione.



Muovete il corpo!
L'esercizio fisico
regolare è
essenziale per un
sistema
immunitario sano.



Riposatevi!
Il sonno ha
un'impatto
significativo
sulla funzione
immunitaria.

