



World Council
For Health

Naudingi patarimai

Stiprinkite savo Imuninę sistemą

Iš Pasaulio sveikatos tarybos

Valgykite subalansuotą maistą! Ribokite perdirbtus maisto produktus ir rafinuotą cukrų.



Būkite lauke! Saulės šviesa padeda pasigaminti vitamino D.



Atsipalaiduokite! Lėtinis stresas gali sukelti padidėjusį uždegimą.



Išjudinkite savo kūną! Reguliari mankšta yra būtina sveikai imuninei sistemai.



Pailsėkite! Miegas turi didelę įtaką imuninės sistemos veiklai.

