



World Council
For Health

Dicas úteis para **Fortalecer seu Sistema Imunológico**

Do Conselho Mundial de Saúde

Tenha uma dieta equilibrada! Limite os alimentos processados e os açúcares refinados.



Vá para fora! A luz solar permite a produção de vitamina D.



Relaxe! O estresse crônico pode levar a um aumento da inflamação.



Mova seu corpo! O exercício regular é essencial para um sistema imunológico saudável.



Descanse! O sono tem uma influência significativa na função imunológica.

