



World Council
For Health

เคล็ดลับที่เป็นประโยชน์ ในการเสริมสร้างระบบ ภูมิคุ้มกันของคุณ

จากสภาโลกเพื่อสุขภาพ

กินอาหารที่
สมดุล จำกัด
อาหารแปรรูป
และน้ำตาล
ทรายขาว
บริสุทธิ์



ออกไปข้างนอก
แสงแดดช่วยให้การ
ผลิตวิตามินดี



ผ่อนคลาย ความเครียด
เรื้อรังสามารถนำไปสู่การ
อักเสบที่เพิ่มขึ้น



ย้ายร่างกายของ
คุณ ออกกำลัง
กายเป็นประจำเป็น
สิ่งจำเป็นสำหรับ
ระบบภูมิคุ้มกันที่ดี
ต่อสุขภาพ



พักผ่อน การนอน
หลับมีอิทธิพล
อย่างมีนัยสำคัญ
ต่อการทำงานของ
ภูมิคุ้มกัน

