



World Council  
**For Health**

Korisni savjeti za

# Ojačavanje svog imunološkog sustava

Od Svjetskog vijeća za zdravlje

Jedite  
uravnoteženu  
prehranu!  
Ograničite  
prerađenu  
hranu i  
rafinirane  
šećere.



Izađite van! Sunčeva  
svjetlost omogućuje  
proizvodnju vitamina D.



Olabavite se! Kronični  
stres može dovesti do  
povećane upale.



Pomaknite svoje  
tijelo! Redovita  
tjelovježba  
neophodna je za  
zdrav imunološki  
sustav.



Odmorite se! San  
ima značajan  
utjecaj na  
imunološku  
funkciju.

