



World Council  
**For Health**

Užitečné tipy

# Jak posílit váš imunitní systém

od Světové rady pro zdraví (WCH)

Jezte  
vyváženou  
stravu! Omezte  
průmyslově  
zpracované a  
upravené  
potraviny a  
rafinované  
cukry.



Pobývejte venku!  
Sluneční světlo  
umožňuje tělu vyrábět  
vitamín D.



Snažte se být v klidu!  
Chronický stres může vést ke  
zvýšené zánětlivosti.



Hýbejte se!  
Pravidelné cvičení a  
pohyb jsou  
základem pro  
zdravý imunitní  
systém.



Odpočívejte a  
nabírejte síly!  
Spánek má zásadní  
vliv na imunitní  
funkci.

