



World Council
For Health

Hyödyllisiä vinkkejä

Immuunijärjestelmän Vahvistamiseksi

World Council for Healthiltä

Syö

tasapainoista
ruokavaliota!

Rajoita
prosessoituja
elintarvikkeita
ja puhdistettuja
sokereita.



Ulkoile! Auringonvalo
mahdollistaa
D-vitamiinin
tuotannon.



Rentoudu! Krooninen stressi
voi lisätä tulehdusta.



Liikuta kehoasi!
Säännöllinen liikunta
on tärkeää terveen
immuunijärjestelmän
kannalta.



Lepää! Unella on
merkittävä vaikutus
immuunijärjestelmän
toimintaan.

