



World Council
For Health

Χρήσιμες συμβουλές πως να Δυναμώσετε το ανοσοποιητικό σας

Από το World Council for Health

Να τρώτε μια
ισορροπημένη
διατροφή!
Περιορίστε τα
επεξεργασμένα
τρόφιμα και τα
επεξεργασμένα
σάκχαρα.



Βγείτε έξω! Το ηλιακό
φως ενεργοποιεί την
παραγωγή
βιταμίνης D.



Χαλαρώστε! Το χρόνιο
άγχος μπορεί να
οδηγήσει σε αυξημένες
φλεγμονές.



Μετακινήστε το
σώμα σας! Η
τακτική άσκηση
είναι απαραίτητη
για ένα υγιές
ανοσοποιητικό
σύστημα.



Ξεκουραστείτε!
Ο ύπνος έχει
σημαντική
επίδραση στη
λειτουργία του
ανοσοποιητικού.

