



World Council
For Health

Noderīgi padomi

Imūnsistēmas nostiprināšanai

no Pasaules Veselības Padomes

levērojiet
sabalansētu
uzturu!
Ierobežojiet
pārstrādātu
produktu un
rafinēto cukuru
lietošanu.



Dodieties laukā!
Saules gaisma veicina
D vitamīna
izstrādāšanos.



Atslābinieties! Hronisks stress
var veicināt iekaisumu
veidošanos.



Kustieties!
Regulāras fiziskās
aktivitātes ir ļoti
svarīgas veselīgai
imūnsistēmai.



Atpūties!
Miegs būtiski
ietekmē
imūnsistēmas
darbību.

