



World Council
For Health

Hasznos tippek

az immunrendszered megerősítésére

az Egészségügyi Világtanáctól

Táplálkozz kiegyensúlyozot-
tan! Korlátozd a
feldolgozott
élelmiszereket
és a finomított
cukrokat.



Menj ki a szabadba!
A napfény lehetővé
teszi a D-vitamin
termelődését.



Lazíts! A krónikus stressz
fokozott gyulladáshoz
vezethet.



Mozgasd meg a
tested! A rendszeres
testmozgás
elengedhetetlen az
egészséges
immunrendszerhez.



Pihenj! Az alvás
jelentős hatással
van az
immunrendszer
működésére.

