



World Council
For Health

Полезные советы

Укрепить вашу ИММУННУЮ СИСТЕМУ

От Всемирного Совета по здоровью

Придерживайся сбалансированной диеты! Ограничь обработанные продукты и рафинированный сахар.



Выйди на улицу!
Солнечный свет способствует выработке витамина Д.



Расслабься! Хронический стресс может привести к усилению воспаления.



Двигай телом!
Регулярные физические упражнения необходимы для здоровой иммунной системы.



Отдохнуть! Сон оказывает значительное влияние на иммунную функцию.

