



World Council  
For Health

# Корисни савети за Ојачајте свој ИМУНИ СИСТЕМ

Од Светског савета за здравље

Једите  
уравнотежену  
исхрану!  
Ограничите  
прерађену  
храну и  
рафинисане  
шећере.



Излазите напоље!  
Сунчева светлост  
омогућава производњу  
витамина Д.



Опустите се! Хронични  
стрес може довести до  
повећане упале.



Померите своје  
тело! Редовно  
вежбање је од  
суштинског  
значаја за здрав  
имуни систем.



Одморите се!  
Сан има значајан  
утицај  
на имунолошку  
функцију.

