



World Council
For Health

Yararlı İpuçları

Bağışıklık sisteminizi Güçlendirin

Dünya Sağlık Konseyi'nden

Dengeli beslenin! İşlenmiş gıdaları ve rafine şekerleri kullanmayın.



Dışarı çıkın! Güneş ışığı, D vitamini almanızı sağlar.



Rahatlayın! Kronik stres iltihaplanmanın artmasına neden olabilir.



Vücudunu hareket ettir! Sağlıklı bir bağışıklık sistemi için düzenli egzersiz şarttır.



Dinlen! Uyku, bağışıklık fonksiyonu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

