

10 TIPŮ NA ZVÝŠENÍ IMUNITY



Jak můžete aktivně zvýšit obranyschopnost svého těla? **IMUNITA** = obranyschopnost = schopnost našeho těla bránit se proti nemocem

1. Jezte ovoce a zeleninu 5x denně.

2. Jezte ryby minimálně 2x týdně.

3. Jezte denně kysané mléčné výrobky (živé jogurty, kefír, podmáslí).

4. Omezte potraviny s nadbytkem cukru, tuku a soli (sladkosti, uzeniny, polotovary, fast food).

5. Udělejte si čas na pravidelný pohyb (alespoň 1 hodinu denně).

6. Zvládněte stres (relaxujte, dělejte to, co máte rádi).

7. Chodte na vzduch (denně alespoň 30 min, slunce vyrábí v kůži vitamin D).

8. Usmívejte se, radujte se, obejměte se.

9. Spěte dostatečně (denně minimálně 8 hodin).

10. Dodržujte pravidelný denní režim (vstávejte ve stejný čas, chodte spát ve stejný čas, jezte pravidelně).

