



World Council
For Health

來自世健康理事會

強化個人 免疫系統

的有效秘訣

均衡飲食!
減少攝入加
工食品及精
緻糖類



步入戶外! 陽光能
促進維他命D生成



放輕鬆! 慢性壓力會導致
發炎機率上升



動起來! 規律運
動對健全的免
疫系統來說不
可或缺



要休息! 睡眠對
免疫功能有重
要影響

