



World Council  
**For Health**

# Handige tips om uw **Immuunsysteem te Versterken**

van Wereld Adviesraad voor Gezondheid

Eet  
gebalanceerd!  
Beperk  
bewerkt  
voedsel en  
geraffineerde  
suikers



Ga naar buiten!  
Zonlicht zorgt voor  
de aanmaak van  
vitamine D



Ontspan! Chronische  
stress kan leiden tot  
ontstekingen



Kom in  
beweging!  
Regelmatige  
lichaamsbeweging is  
essentieel voor een  
gezond  
immuunsysteem



Rust uit! Slaap  
heeft een  
beduidende  
invloed op de  
immuunfunctie

