



World Council  
**For Health**

Bra tips till att

# Stärka din Immunförsvar

Från World Council for Health

Ät en  
balanserad  
diet! Begränsa  
att äta  
färdiglagad  
mat och  
raffinerat  
socker



Gå ut! Solljus  
möjliggör egen  
produktion av  
D-vitamin



Koppla av! Kronisk stress  
kan leda till ökad  
inflammation



Rör på dig!  
Regelbunden  
motion är  
avgörande för  
ett hälsosamt  
immunförsvar



Vila upp dig!  
Sömn har en  
betydande  
inverkan på  
immunförsvaret

