



World Council  
For Health

Корисні поради для

# Зміцнення вашої імуної системи

від Всесвітньої ради здоров'я

Харчуйся  
збалансовано!  
Обмеж  
споживання  
обробленої  
їжі та  
рафінованого  
цукру



Вийди назовні!  
Сонячне світло  
сприяє виробленню  
вітаміну D



Розслабся! Хронічний  
стрес може призвести до  
посилення запалення



Рухайся!  
Регулярні  
фізичні вправи  
необхідні для  
здорової імуної  
системи



Відпочивай!  
Сон має  
значний вплив  
на імуїну  
функцію

