



World Council
For Health

Utilaj Konsiloj por

Fortigi Vian Imunsistemon

De la Monda Konsilantaro por Sano

Manĝu
ekvilibran
dieton ! Limigu
prilaboritajn
manĝaĵojn kaj
rafinitajn
sukerojn



Eliru eksteren!
Sunlumo ebligas
la produktadon de
vitamino D



Malstreĉiĝu! Kronika
streso povas konduki al
pliigita brulumo



Movu vian
korpon ! Regula
ekzercado estas
esenca por sana
imunsistemo



Ripozu ! Dormo
grave influas
la imunan
funkcion

