

УКРЕПИТЕ СВОЙ ИММУНИТЕТ



Употребляйте
овощи и
фрукты

Полноценный
сон

Пейте
достаточно
воды

Прогулки
на свежем
воздухе

Регулярные
физические
нагрузки

Употребляйте
витамины

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ ПЕРЕД ВЕСНОЙ

ЕЖЕДНЕВНЫЕ 30-МИНУТНЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Под воздействием естественного света в организме вырабатывается витамин D. Недостаток этого витамина ведет к снижению иммунитета, повышению риска рака, к развитию рахита у детей.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Умеренные физические нагрузки снижают риск простудных и инфекционных заболеваний. Для стимулирования иммунной системы необходимы ежедневные прогулки или легкий бег. Также можно посещать спортивный зал и бассейн.

ПИЩА

Рацион следует усилить овощами и фруктами, нежирной пищей с большим содержанием витаминов. Откажитесь от алкоголя, так как он нарушает процессы кроветворения, снижает выработку лимфоцитов.



СОН

Даже у абсолютно здорового человека, систематическое нарушение сна повышает уязвимость организма к инфекциям и опухолевым заболеваниям. Нарушение сна сбивает естественные ритмы накопления в крови лейкоцитов и клеток-киллеров. Хороший сон восстанавливает иммунную систему.



ПЕЙТЕ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ

Недостаток жидкости замедляет обмен веществ. Сбои в обмене вещества вызывают появление лишнего веса, нарушение сна, снижение иммунитета, риск возникновения рака. Однако следует помнить о вреде газированных напитков и о том, что суточная норма потребления жидкости - обычно составляет 2-3 литра.



ОТДЫХ

Переутомление и стресс угнетают иммунную систему. Отдыхайте, сменяйте городскую суету на прогулки на природе. Читайте книги, слушайте музыку, встречайтесь с друзьями и получайте больше положительных эмоций.



ПРАВИЛА УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

ЗДОРОВЫЙ ИММУНИТЕТ ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЬШИНСТВА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРОЖИТЬ ЗДОРОВУЮ И ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ.



Питайтесь сбалансированно

(каши, овощи, фрукты, орехи, рыба и морепродукты обязательно должны присутствовать в рационе питания)



Закаливайтесь

(обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны). Рекомендовано чередование высоких и низких температур



Прививайтесь!

Вакцинация является одним из самых главных барьеров от серьезных инфекций



Откажитесь от курения и употребления алкоголя



Спите не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении



Избегайте стресса



Регулярно занимайтесь спортом, в том числе на свежем воздухе