

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА



1 марта

*Иммунитет – защитник нашего организма
и оружие в борьбе с болезнями.*

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ ПРОСТО И ЛЕГКО!

Почему иммунитет снижается?



Неправильное
питание



Гиподинамия
или повышенные
нагрузки



Нездоровый
сон



Вредные
привычки: курение
и алкоголь



Плохая экология

Как понять, что иммунитет ослаб?



Отечность, мешки
под глазами



Частые
простудные
заболевания



Плохое самочувствие,
раздражительность,
быстрая утомляемость



Высыпания на коже
и бледность



Ухудшение
состояния ногтей
и волос



Обострение хронических
заболеваний

Как его укрепить?



Сбалансированное
питание



Сон



Физическая
нагрузка



Отказ от сигарет
и алкоголя/сокращение
употребления



Закаливание



Пить воду



Пешие прогулки



Ограничение
стресса