

ЧТО СНИЖАЕТ ИММУНИТЕТ



Слишком тяжелые тренировки



Недовосстановление



Однообразное питание



Плохой сон



Стресс



Голодание или большой дефицит калорий

УКРЕПИТЕ СВОЙ ИММУНИТЕТ



Употребляйте овощи и фрукты



Пейте достаточно воды



Регулярные физические нагрузки



Полноценный сон



Прогулки на свежем воздухе



Употребляйте витамины

