



# КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Иммунитет - это способность организма сопротивляться, иммунная система обезвреживает чужеродные клетки, различные инфекции и вирусы, а затем разрушает их.



ПЕЙТЕ ВОДУ



БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И  
ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ



УПОТРЕБЛЯЙТЕ  
БЕЛКОВУЮ ПИЩУ



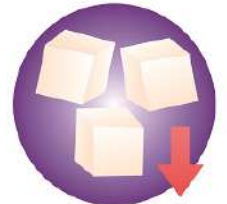
ПРИНИМАЙТЕ  
ВИТАМИНЫ



ВЫСПАЙТЕСЬ



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ  
ЕЖЕДНЕВНО



ОГРАНИЧЬТЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА



ИЗБЕГАЙТЕ  
УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ



ИЗБЕГАЙТЕ  
КУРЕНИЯ

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ИММУНИТЕТ ОСЛАБЛЕН?

обострение хронических  
заболеваний



плохое самочувствие,  
раздражительность



частые простудные  
заболевания



быстрая  
утомляемость



сонливость  
или бессонница



**ПРОФИЛАКТИКА - ЗАЛОГ  
ХОРОШЕГО ИММУНИТЕТА**

