С 24 февраля по 2 марта проходит неделя поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)

Хотите крепкий иммунитет и отличное здоровье? Всё начинается с простых, но важных привычек! Иммунитет – это наша защитная система, которая помогает организму бороться с инфекциями и заболеваниями. Укрепление иммунной системы способствует не только профилактике болезней, но и общему улучшению качества жизни.

5 простых шагов как укрепить иммунитет:

1. Сон – это основа. Недосып снижает защитные силы организма. Постарайтесь спать не меньше 7–8 часов.
2. Умеренные физические нагрузки. Спорт активирует иммунные клетки.
3. Гидратация. Вода помогает клеткам иммунной системы работать эффективно.
4. Психологическое здоровье. Стресс ослабляет иммунитет, а хорошее настроение – наоборот. Найдите свои способы расслабиться.
5. Питание, богатое витаминами и минералами. Добавьте в рацион больше фруктов, овощей и продуктов с пробиотиками.

Об основных аспектах питания для иммунной системы смотрите в наших карточках.