



24-2 Февраля
Марта

**НЕДЕЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ
И УКРЕПЛЕНИЯ
ИММУНИТЕТА**

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА



**ПО ИНИЦИАТИВЕ
ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОТМЕЧАЕТСЯ
1 МАРТА**

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



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**

