

Odporność to nasz największy skarb. To bariera ochronna organizmu, która nie pozwala chorobotwórczym patogenom na zawładnięcie naszym ciałem. Gdyby nie odporność, każdy wirus, bakteria czy grzyb byłyby dla nas śmiertelnym zagrożeniem.

Jak wzmocnić odporność?

Wypoczywaj
i wysypiaj się

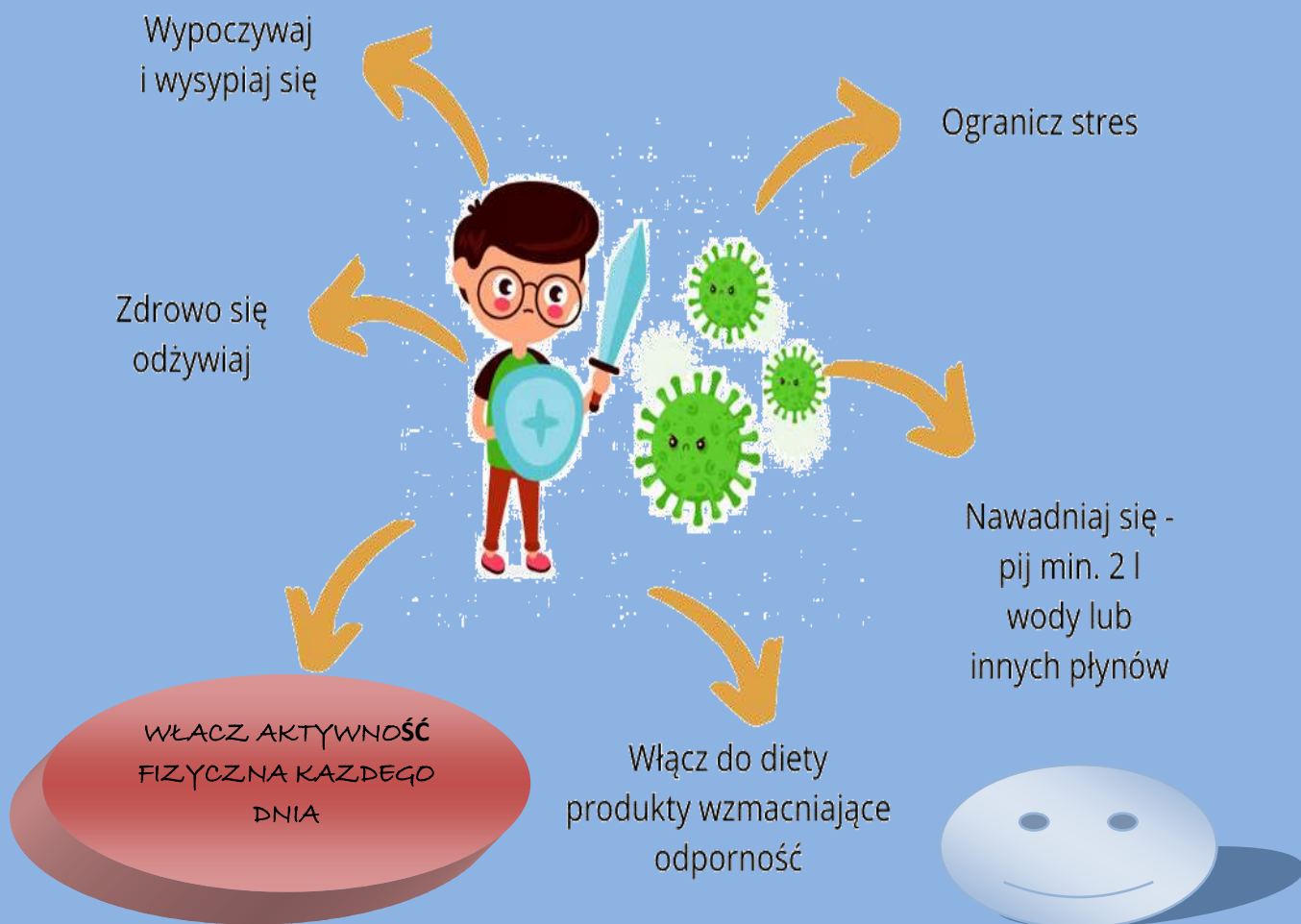
Ogranicz stres

Zdrowo się
odżywiaj

Nawadniaj się -
pij min. 2 l
wody lub
innych płynów

WŁĄCZ AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNĄ KAZDEGO
DNIA

Włącz do diety
produkty wzmacniające
odporność



To tylko jedne z wielu zasad, dzięki którym możesz dbać o swój organizm..



Teoria już za nami, ale nie zapominajmy o aktywności fizycznej, która jest niezbędna w życiu. Pamiętaj, że aby prawidłowo się rozwijać musisz zadbać o nią codziennie!!