

Хотите крепкий иммунитет, чтобы всегда быть здоровым?

Всё начинается с простых, но важных привычек. Иммунная система — это не магия, а результат нашего ежедневного ухода за собой. Текущая неделя объявлена Минздравом РФ неделей поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта).

Давайте вместе разберемся, как можно укрепить иммунитет в несколько шагов.

Пять простых привычек для сильного иммунитета от врачей и экспертов «Здорового поколения» @zdorovoe\_pokolenye\_rf:

1  Сон — это основа. Недосып снижает защитные силы организма! Постарайтесь спать не меньше 7-8 часов.

2  Питание, богатое витаминами и минералами. Добавьте в рацион больше фруктов, овощей и продуктов с пробиотиками.

3  Умеренные физические нагрузки. Спорт активирует иммунные клетки. Даже утренние упражнения или прогулка по 30 минут — уже большой шаг!

4  Гидратация. Вода помогает клеткам иммунной системы работать эффективно.

5  Психологическое здоровье. Стресс ослабляет иммунитет, а хорошее настроение — наоборот. Найдите свои способы расслабиться!

Часто мы откладываем визит к врачу до появления очевидных симптомов. Но что если проблему можно предотвратить заранее?

Укрепляя защитные силы организма, мы дадим мощный отпор, когда болезнь окажется на пороге. А проект «Здоровое поколение» - помощник в вопросе иммунитета каждый день.

Сегодня — лучший день, чтобы начать!

Пусть на смену зиме придет весна здоровья!

#ЗдоровоеПоколениеИммунитет