

# 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**

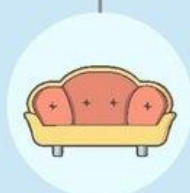


**Регулярно занимайтесь спортом,** в том числе на свежем воздухе

## Почему иммунитет снижается?



Неправильное питание



Гиподинамия или повышенные нагрузки



Нездоровый сон



Вредные привычки: курение и алкоголь



Плохая экология

## Как понять, что иммунитет ослаб?



Частые простудные заболевания



Плохое самочувствие, раздражительность, быстрая утомляемость



Обострение хронических заболеваний

## Как его укрепить?

- Сбалансированное питание
- Сон
- Физическая нагрузка
- Отказ от сигарет и алкоголя/сокращение потребления

- Закаливание
- Достаточное потребление воды
- Пешие прогулки
- Ограничение стресса

# УКРЕПЛЯЙ ИММУНИТЕТ

## РАЗВИВАЙ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ





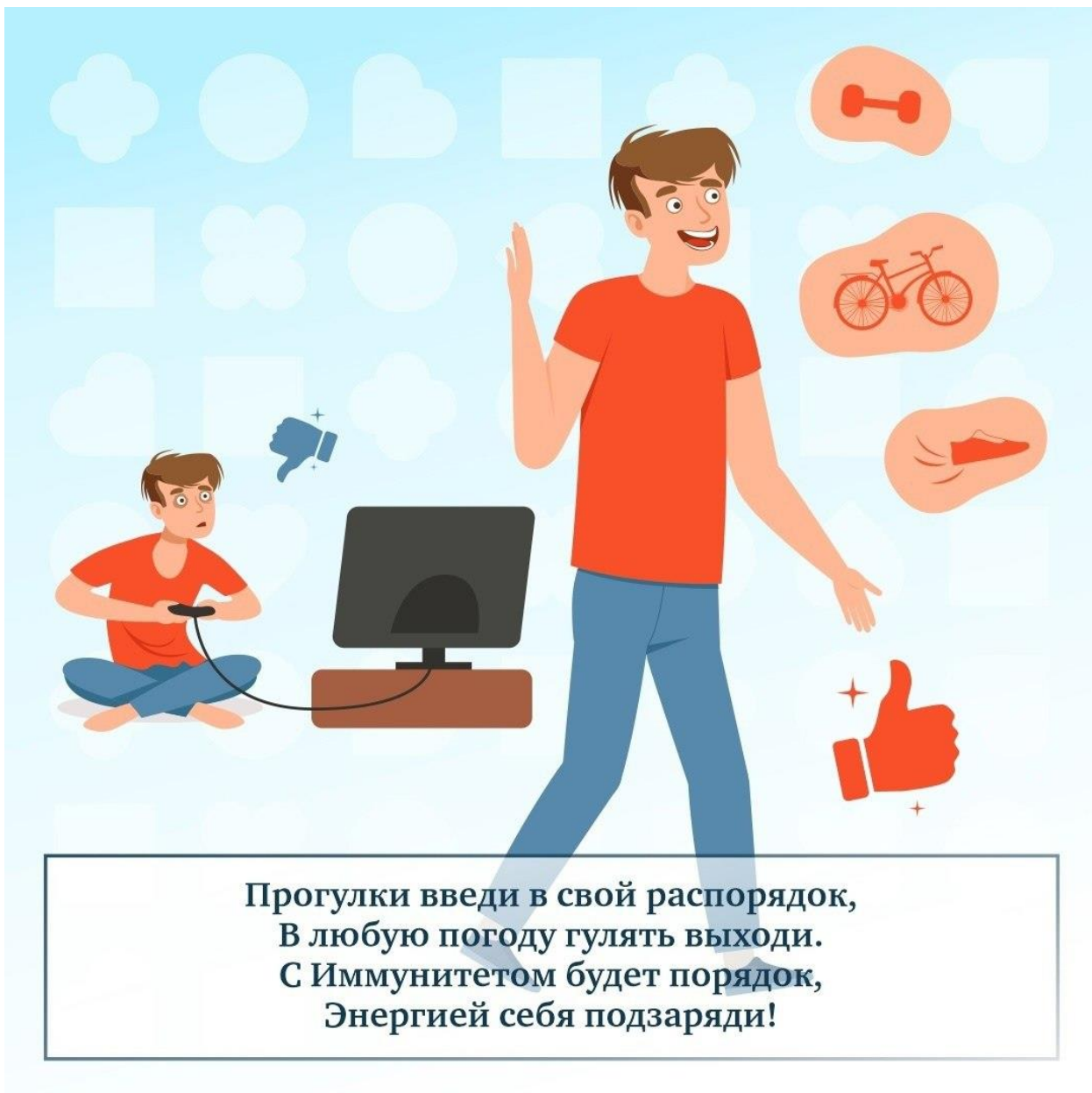
**Оберегайся в сезонный подъем:  
Маску носи, руки мой с мылом,  
От разных микробов будет заслон  
Иммунитет тебе скажет: «СПАСИБО!»**



**Если заядлый курильщик – бросай!  
Смело вдыхай чистый воздух.  
Подышать Иммунитету тоже дай,  
В городской среде ему итак не просто.**



**Если прививку делать пора  
Не ленись – соблюдай календарь.  
Иммунитет только скажет: «УРА!»,  
А защита от инфекций – тебе в дар!**

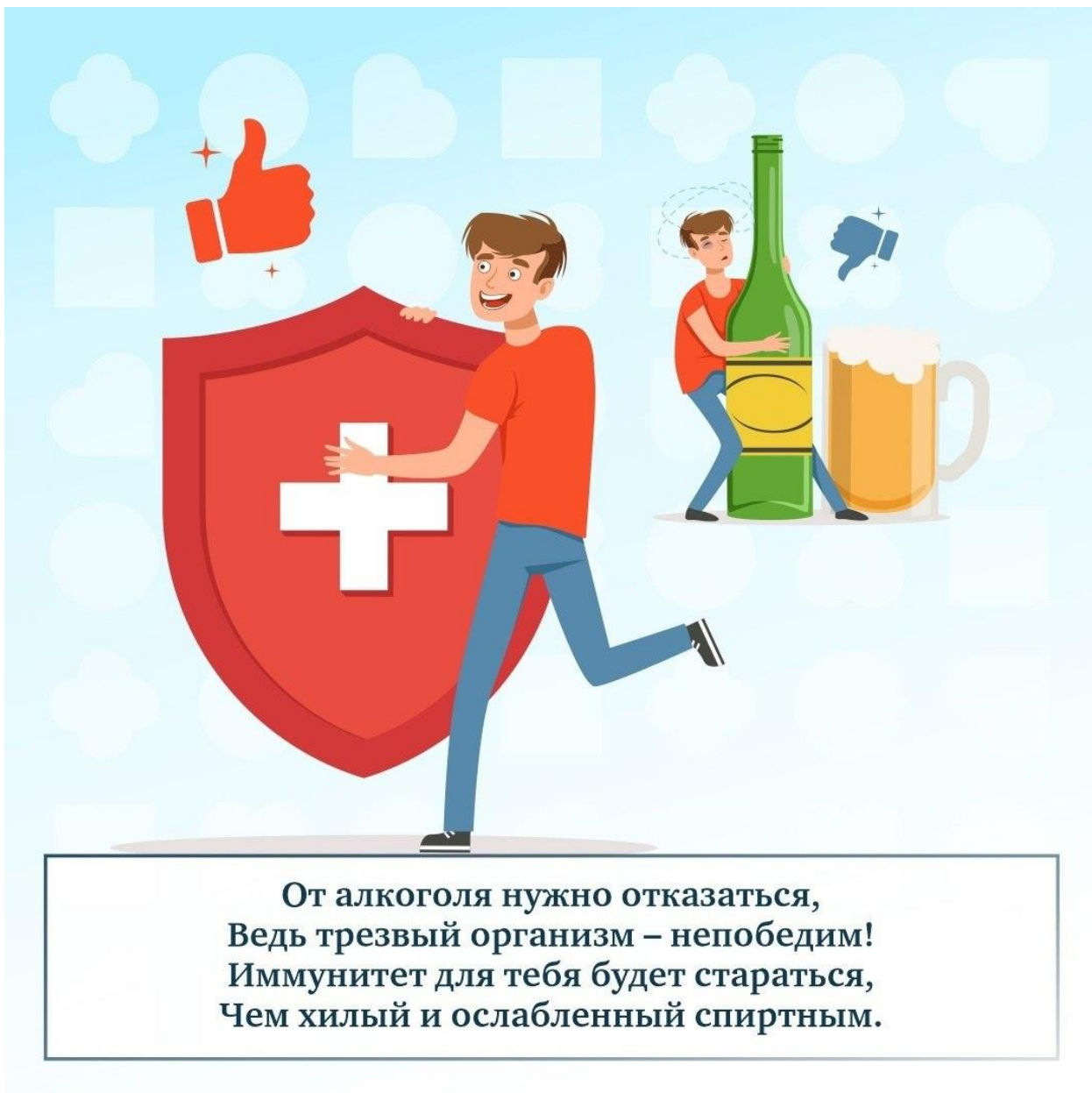


**Прогулки введи в свой распорядок,  
В любую погоду гулять выходи.  
С Иммуниетом будет порядок,  
Энергией себя подзаряди!**



**Спать ложись не позже десяти (22-00),  
С душой и весело берись за дело!  
На солнышке свой отпуск проведи  
И радости Иммуниитета не будет предела!**







**Овощи и фрукты ежедневно – это хорошо,  
Порции 4-5, не меньше.  
Ну, а если мимо фаст-фуда прошёл  
Иммунитет споеет тебе песню!**



**Что полезно  
для Иммунитета?**