

WZMOCNI SWOJĄ ODPORNOŚĆ

Odporność to system obrony organizmu, naturalna bariera, która chroni nas m.in. przed wirusami i bakteriami, a w efekcie przed zachorowaniem. To od niej zależy, jak często chorujemy. Odporność kształtuje się od pierwszych dni życia nawet do 18 roku życia.

Nasz organizm wyposażony jest w mechanizm, który ma za zadanie zwalczać różnego rodzaju infekcje. Ten mechanizm, chroniący nas przed zagrażającymi antygenami to układ odpornościowy. Odporność to zdolność organizmu do przeciwdziałania niekorzystnemu wpływowi patogenów przedostających się do jego wnętrza – wirusów, grzybów, bakterii. A jeśli już któreś z nich dostaną się – szybkie pozbycie się ich za pomocą tworzących się przeciwciał, produkowanych przez komórki limfocyty B.

Sprawne działania naszego układu odpornościowego zależy od ogólnego stanu zdrowia oraz stylu życia. Odporność mogą obniżyć m.in.:

- palenie papierosów,
- nieprawidłowe odżywianie,
- niedostateczna ilość snu,
- brak aktywności fizycznej oraz przewlekły stres.

Tarcza odporności



11 elementów które pomogą Ci nie tylko wzmocnić odporność, ale też zadbać o zdrowie.



naturalna dieta



dbałość o kondycję



unikanie używek



regenerujący sen



odpoczynek nie lenistwo



unikanie stresu



odpowiedni ubiór do pogody



wsparcie bliskich sercu



unikanie zanieczyszczeń



unikanie promieniowania UV



hartowanie ciała

POPRAW SWOJĄ ODPORNOŚĆ

10 SPRAWDZONYCH SPOSOBÓW



**KWASY
OMEGA-3**
NP. Z DOBRYCH OLEJÓW
I ORZECHÓW



SEN
SPIJ CO NAJMNIJ
7 GODZIN NA DOBĘ

**AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA**
NAJLEPIEJ NA ŚWIEŻYM
POWIETRZU



**NATURALNE
ANTYBIOTYKI**
JEDZ CZOSNEK, MIÓD,
IMBIR, KURKUMĘ



ZDROWE ODŻYWIENIE
JEDZ JAK NAJWIECEJ
WARZYW I OWOCÓW
A TAKŻE KISZONEK



**HARTOWANIE
ORGANIZMU**
BIERZ NAPRZEMIENNE
CIEPŁE I ZIMNE
PRYSZNICE



BEZ UŻYWKÓW
ZREZYGNUJ Z CUKRU,
PAPIEROSÓW
I NADMIARU ALKOHOLU

NAWADNIANIE
PIJ WODĘ, ŚWIEŻE SOKI,
HERBATKI ZIOŁOWE



SŁOŃCE
SPĘDZAJ CODZIENNIE
MIN. 20 MINUT
NA SŁOŃCU



RELAKS
STARAJ SIĘ ZNALEZĆ
CZAS NA PRZYJEMNOŚCI

WYKONANIE: CYRCZAK.COM

Pozdrawiam,

Wasza pielęgniarka szkolna.