

Иммунитет

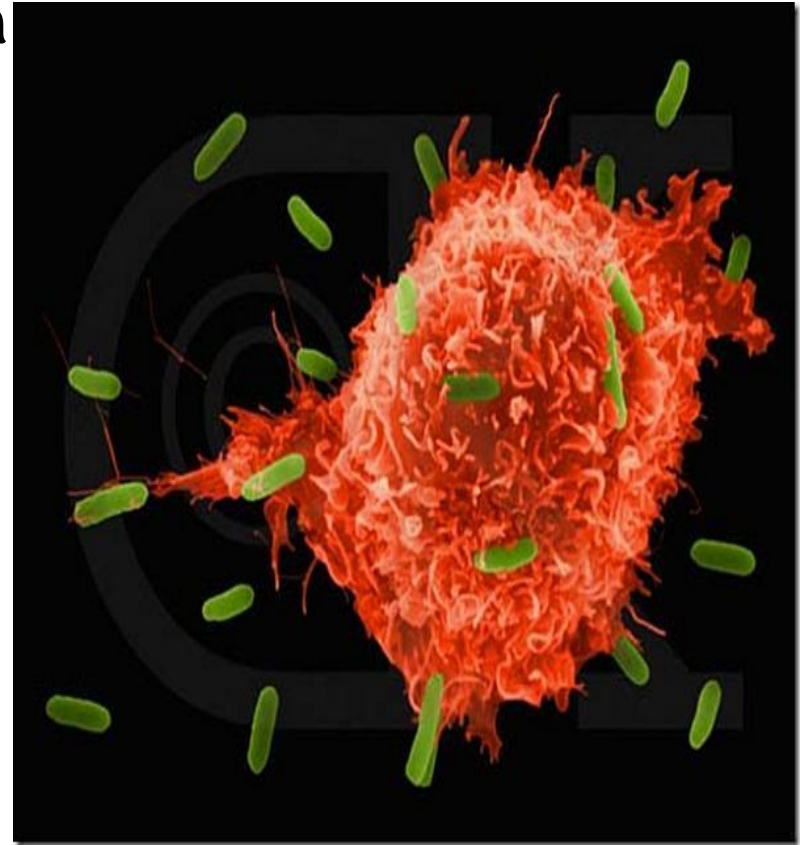
БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ

- **Здоровье — бесценное богатство** каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное в жизни.
- В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более **30 миллионов** человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у **80%** населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно. Как же зарядить свой иммунитет?

Ответ прост — **вести здоровый образ ЖИЗНИ.**

ИММУНИТЕТ – ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Иммунитет человека – это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. негативного действия бактерий, грибков, вирусов и тому подобного. Но и иммунитету нужна помощь организма. Человек должен поддерживать свою иммунную систему.



БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ!



ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ!



ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ!



ХОДИТЕ ПО МАССАЖНОМУ КОВРИКУ!



РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ



ПРИНИМАЙТЕ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ!



ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ!



В БАНЮ ЗА ЗДОРОВЬЕМ



- 1. Закаливание начинают с воздушных ванн. В течение нескольких дней надо растирать тело сухим полотенцем.**
- 2. Позже можно переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде.**
- 3. Затем переходят к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.**

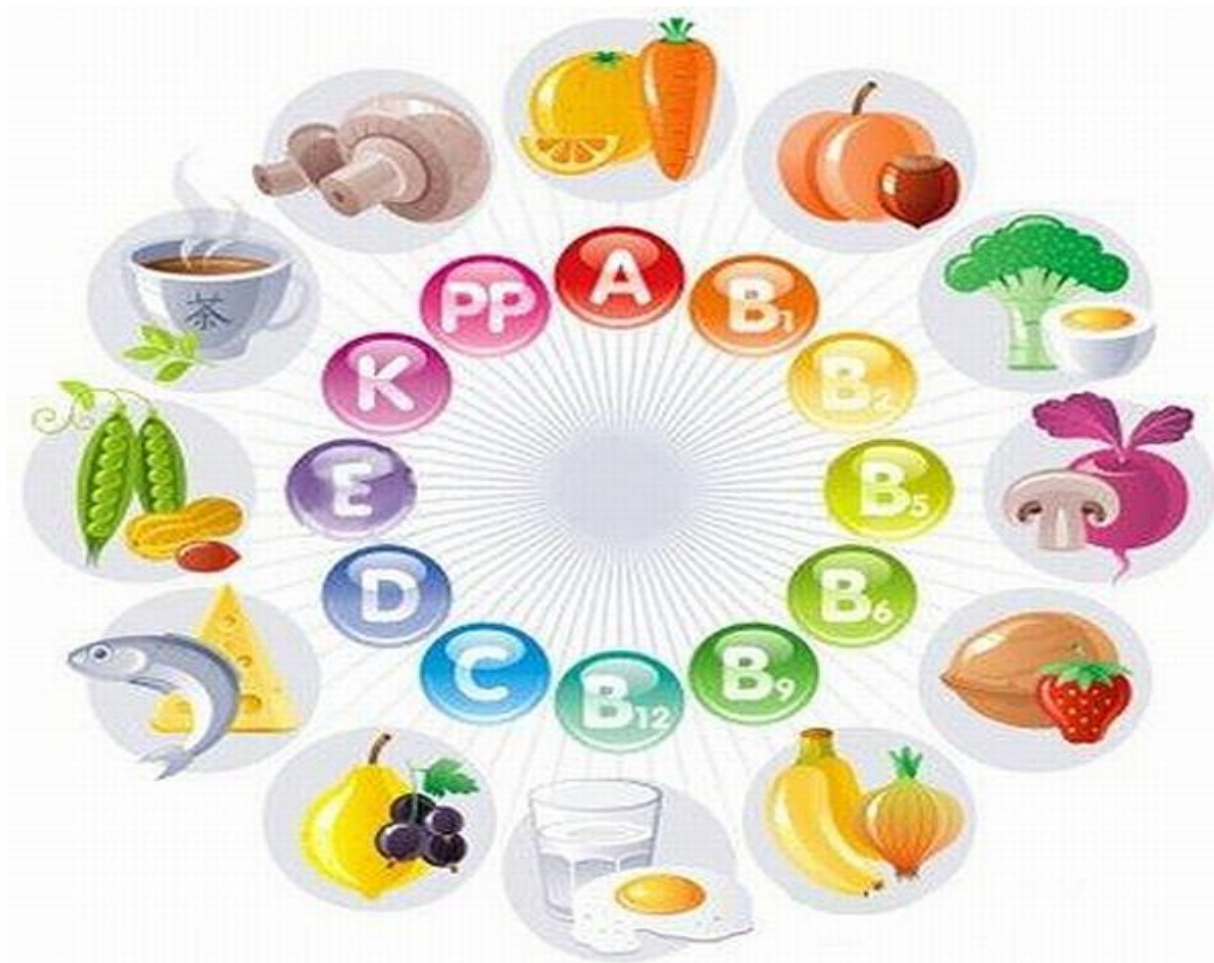
БЕЛКИ УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ

Из белка строятся защитные силы иммунитета — **антитела**. Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.



Продукты богатые белками: мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, зерна бобовых растений, орехи, яйца

КЛАД ЗДОРОВЬЯ - ВИТАМИНЫ



ТОМАТНЫЙ СОК - ИСТОЧНИК ВИТАМИНА **А**



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

