

# Иммунитет

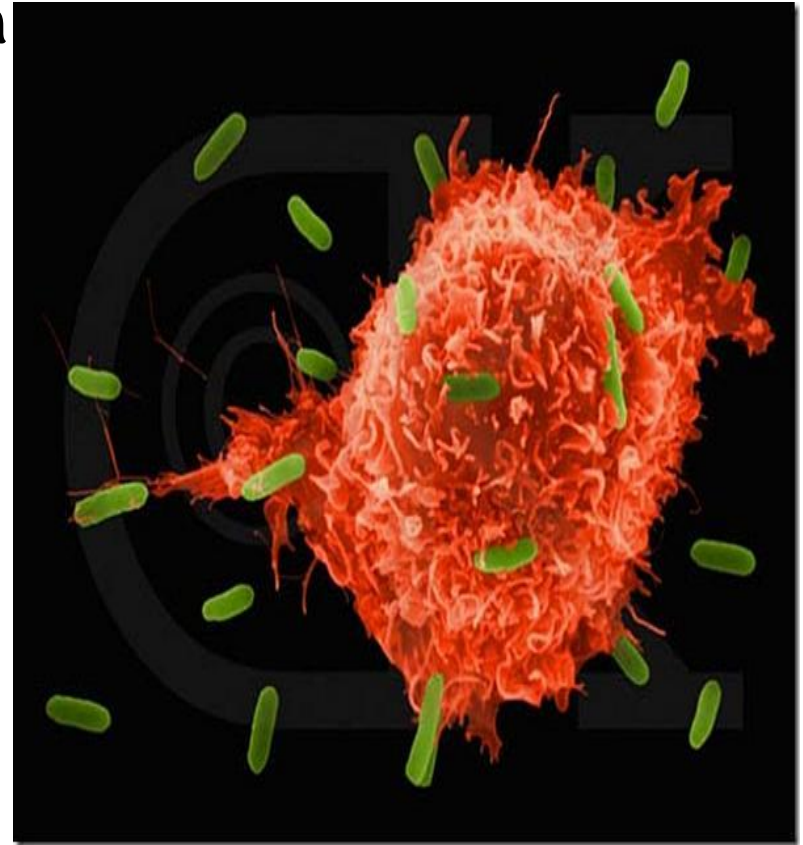
# БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ

- **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.**



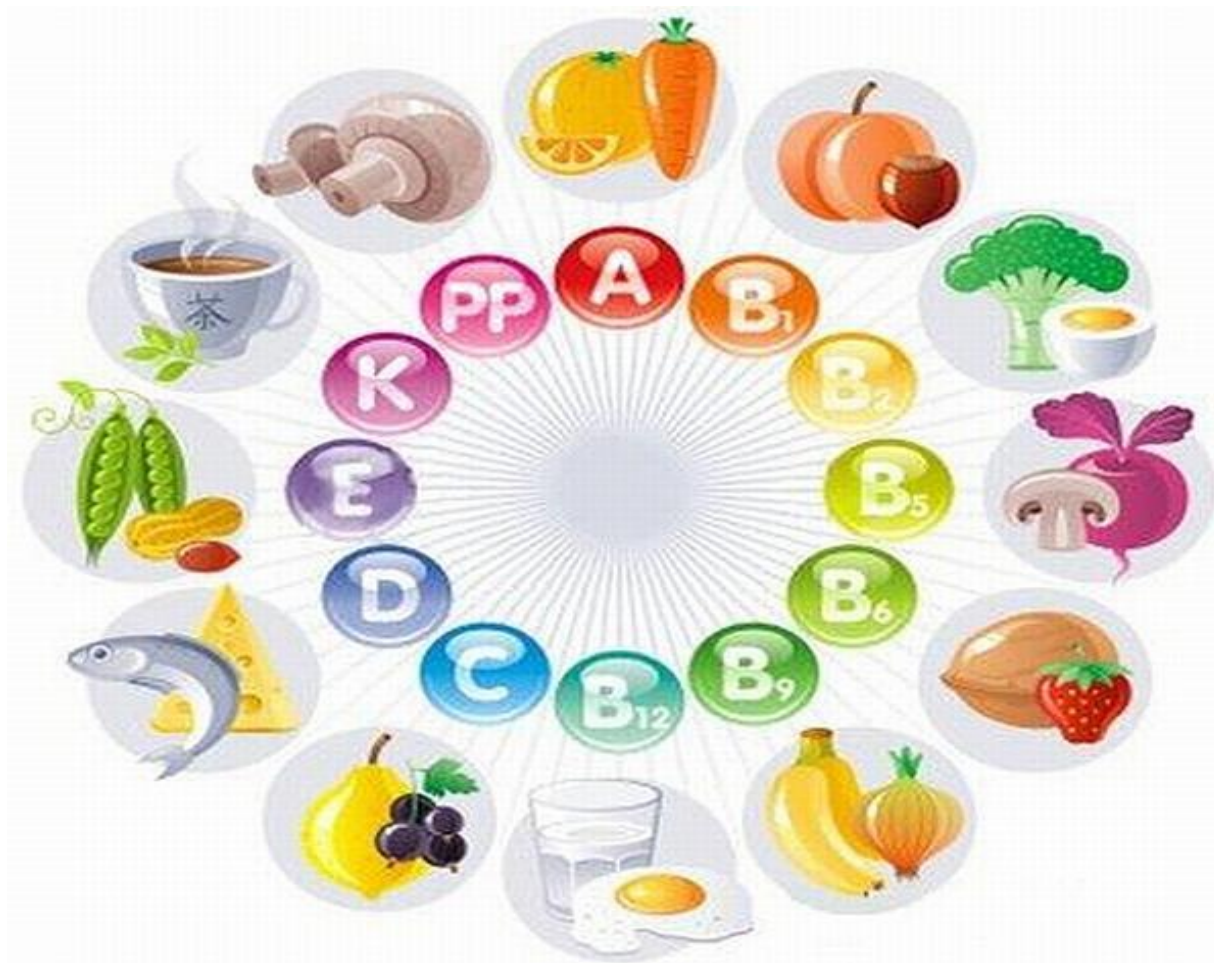
# БЕЛКИ УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ

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!!!

