

🛡 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 активизирует 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



здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

57 937 +
российских
семей в проекте



Проект «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» это:

- ✦ 250 онлайн-уроков
- ✦ Гайды и методички
- ✦ Ответы на вопросы о питании детей
- ✦ Детский калькулятор КБЖУ

Все материалы разработаны врачами-педиатрами, эндокринологами, психологами, диетологами и нутрициологами.

благодаря материалам вы сможете

1

Предотвратить
появление или
справиться с
имеющимися
заболеваниями
ЖКТ

2

Заложить с
раннего
детства
принципы ЗОЖ

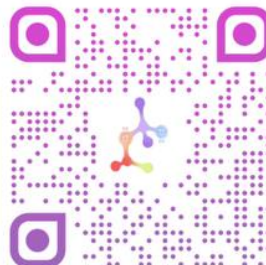
3

Подарить
здоровое
будущее своей
семье

Зарегистрируйтесь
и будьте здоровы всей семьей!

2024
ГОД СЕМЬИ

Социальная реклама:
АНО ДПО «УПДН»
ОГРН: 1237700347664



Контактное лицо:
Елена Владимировна,
+7 988 062 90 72