

# JAK POSILOVAT IMUNITU

- 1 ZDRAVÁ STRAVA**  
Základem je vyvážená a pestrá strava, hodně ovoce a zeleniny.
- 2 OTUŽOVÁNÍ**  
Nemusíte hned skákat do ledového rybníka, stačí ranní studená sprcha.
- 3 PROBIOTIKA**  
Dopřejte svému tělu prospěšné bakterie – např. ve formě kefíru.
- 4 SPÁNEK**  
Spánek je důležitý, spěte v dobře větrané místnosti a odpoledne už se vyvarujte kofeinu.
- 5 CÉČKO**  
Doplňujte vitamin C, třeba rakytníkem, šípky nebo červenou paprikou.
- 6 DÉČKO**  
Chodte hodně ven, do přírody, kde nehrozí shlukování lidí. Sluneční svit pomáhá produkovat vitamin D.
- 7 MÝDLO**  
Myjte si ruce mýdlem a vodou pokaždé, když přijдете domů.
- 8 VLHKÝ VZDUCH**  
Nakapejte si do aromalampy heřmánkový nebo borovicový esenciální olej, nebo zkuste inhalovat Vincentku.
- 9 TEKUTINY**  
Pijte dostatečné množství vody nebo bylinkových čajů.
- 10 SPORT**  
Zacvičte si! Ve zdravém těle zdravý duch.

[www.praha10.cz/pomahame](http://www.praha10.cz/pomahame)



Městská  
část  
Praha 10