

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



1/7



Как укрепить ИММУННУЮ СИСТЕМУ



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



2/7



Физические упражнения на свежем воздухе

Прогулки, бег или ходьба со скандинавскими палками **стимулирует иммунную систему**, циркуляцию крови, работу легких, а также улучшают настроение



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА

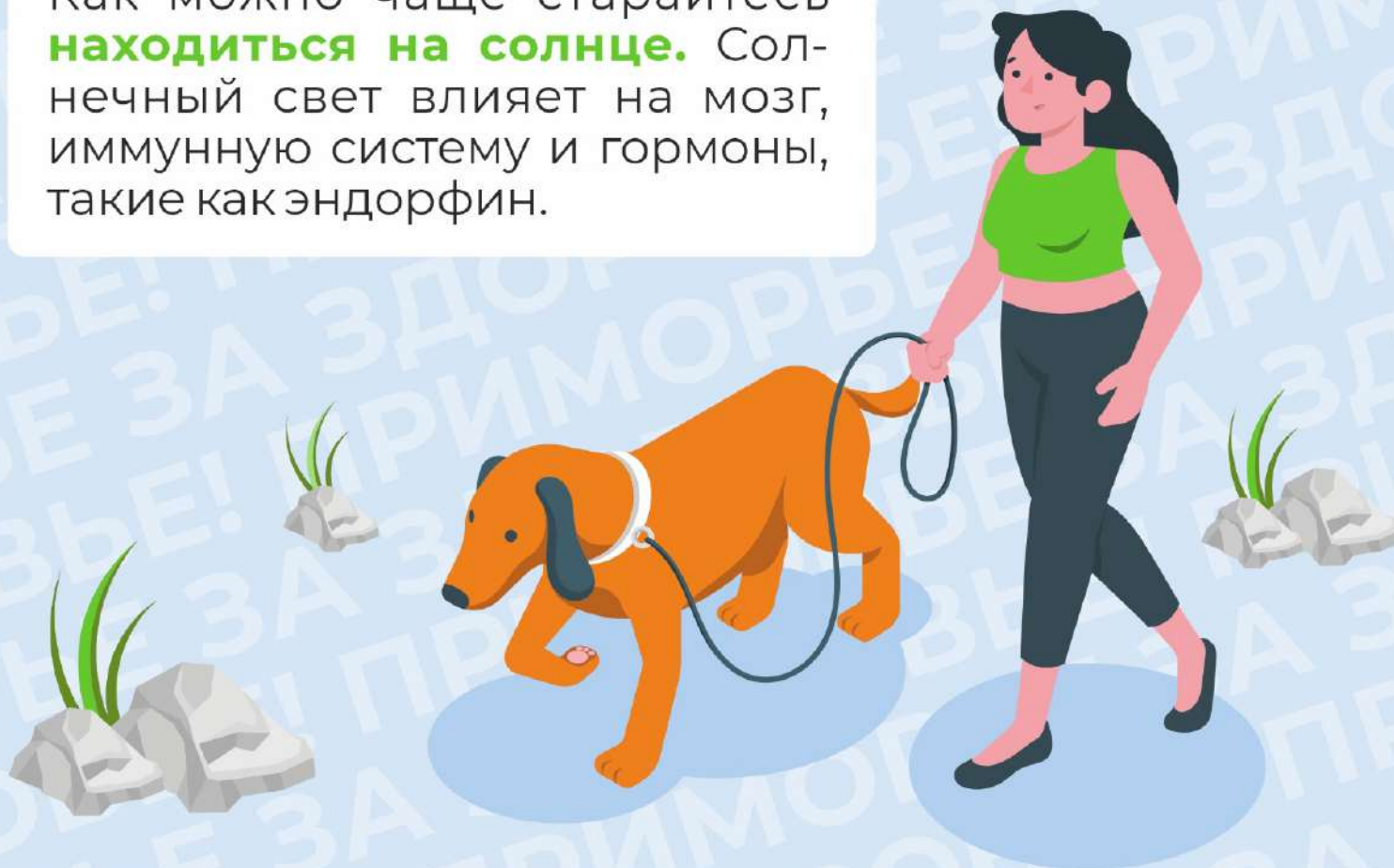


3/7



Больше солнечного света

Как можно чаще старайтесь **находиться на солнце**. Солнечный свет влияет на мозг, иммунную систему и гормоны, такие как эндорфин.





Полноценное питание

Антитела – вещества, нейтрализующие вредных микробов, по своей сути являются белками. Поэтому для крепкого иммунитета вам понадобится полноценная белковая пища, содержащая полный набор незаменимых аминокислот. **Для обычных людей – это мясо, птица и рыба, а для вегетарианцев – бобовые, орехи и семена.** Для хорошей работы иммунной системы также нужны витамины (прежде всего, группы С, В, А и Е), которые можно получить из свежих овощей, фруктов и растительных масел.



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА

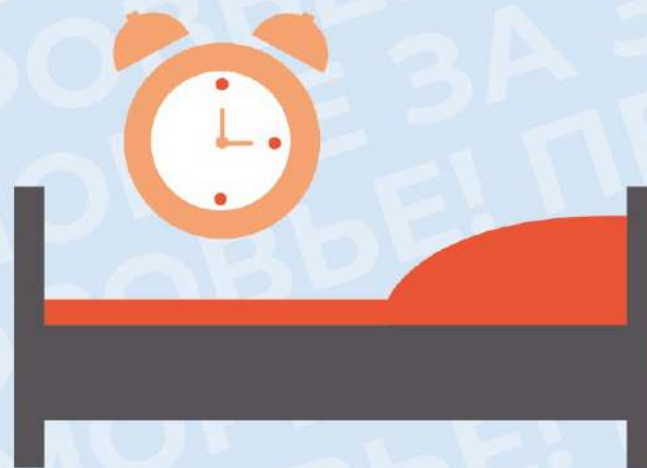


5/7



Сон

Продолжительный сон очень благотворно действует на иммунитет. В период сна происходит **восстановление и зарядка энергией всех систем организма человека, в том числе – и иммунной**. Поэтому не стоит отрываться от сна для работы или интернета: вы потеряете больше, чем получите.





Расслабляйтесь

Влияние стресса на иммунитет носит сложный характер. Слабый и кратковременный стресс усиливает защитные силы организма, а вот длительный и сильный стресс, наоборот, угнетает и опустошает иммунитет, что способствует развитию хронических заболеваний.

Позитивное мышление и умение не впускать вредные стрессы в свой мозг не только уменьшают количество заболеваний, но и способствуют долголетию человека.



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



7/7

Закаливающие процедуры

По утрам принимайте **контрастный душ**. Он улучшает состояние мышц, нервную систему и кровообращение. Раз в неделю ходите в сауну. Изменение температуры помогает иммунной системе бороться с инфекциями.

