

## Secretele unei imunități de fier

Odată cu începutul sezonului rece, gripa și virozele ne pândesc la tot pasul.

Dacă perspectiva unei "vacanțe" cu febră, tuse și medicamente nu te atrage, iată câteva sfaturi care te vor ajuta să îți întărești sistemul imunitar în sezonul rece:

### 1. Condimentele - un atu pentru sănătatea ta!

Usturoiul, ghimbirul și ardeii iute dau savoare meselor de sărbători și îți ajută organismul să lupte împotriva virusurilor de sezon.



### 2. Vitaminele și mineralele - reginele imunității!



Portocale, lămâi, kiwi, broccoli, roșii, ardei grași - toate aceste alimente sunt bogate în vitamine și nu ar trebui să lipsească din meniul zilnic.

Zinc și seleniu sunt alți doi aliați de nădejde în perioada anotimpului rece. Le găsești din belșug în fructe de mare, semințe de dovleac și cereale integrale.

### 3. Mișcarea - secretul unui corp sănătos!

Reduce stresul, îmbunătățește circulația și ține stresul la distanță. Sportul este una dintre cele mai eficiente metode de a te menține sănătos. Găsește o activitate fizică relaxantă și plăcută, care să nu te împovăreze după o zi de muncă și practic-o cu regularitate.



### 4. Alege îmbrăcămintea adecvată - nici prea groasă, nici prea subțire!



Chiar dacă ești suficient de norocos să fi moștenit un sistem imunitar remarcabil, este important să ții cont de temperatura din termometru mai mult decât de ultimele tendințe în modă, cel puțin în sezonul rece. Alege haine care să îți mențină corpul la o temperatură adecvată, asigurându-ți confortul termic!

## **5. Odihna sporește rezistența organismului!**

Respectă regula celor 8 ore de somn pe noapte și te vei simți mult mai sănătos și plin de viață. În ciuda stresului cotidian și a programului prelungit, încearcă să te organizezi astfel încât să dormi suficient.

