



8 СПОСОБОВ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

1

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

НЕ МЕНЕЕ
30 МИНУТ В ДЕНЬ



2

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

ОТ 7 ДО 9 ЧАСОВ



3

ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ



4

ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОТ ТАБАКА



5

БОРЬБА СО СТРЕССОМ



6

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ



7

МИНИМУМ АЛКОГОЛЯ



8

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА



1 марта



*Иммунитет – защитник нашего организма
и оружие в борьбе с болезнями.*



Как укрепить иммунитет ребёнка без таблеток



Полноценный сон



Сбалансированное питание



Физическая активность



Здоровая психика



Контрастные процедуры



Гигиена



Проветривание и уборка



Ограничение гаджетов



Наблюдение у врача



имбирь

зеленый чай



фрукты

ЛИМОН



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ИММУНИТЕТА



**КИСЛО-
МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**

ЯГОДЫ



**каши из
цельного зерна**

миндаль

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



26 февраля 2026 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:
«Профилактика вирусных инфекций у
ПОЖИЛЫХ»

ответит:

Кутыкова Елена Сергеевна
заведующая гериатрическим
отделением

ОГБУЗ «Костромской областной
госпиталь для ветеранов войн»,
главный внештатный специалист
гериатр департамента
здравоохранения Костромской области

8-800-450-0303



ЧТО УХУДШАЕТ ИММУНИТЕТ?



НЕПРАВИЛЬНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ОКРУЖАЮЩАЯ
СРЕДА



СТРЕССЫ,
УСТАЛОСТЬ,
ПЛОХОЙ
СОН



НЕПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

