

 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:

- ❶ Сон — это основа. Недосып снижает защитные силы организма! Постарайтесь спать не меньше 7-8 часов.
- ❷ Питание, богатое витаминами и минералами. Добавьте в рацион больше фруктов, овощей и продуктов с пробиотиками.
- ❸ Умеренные физические нагрузки. Спорт активирует иммунные клетки. Даже утренние упражнения или прогулка по 30 минут — уже большой шаг!
- ❹ Гидратация. Вода помогает клеткам иммунной системы работать эффективно.
- ❺ 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**

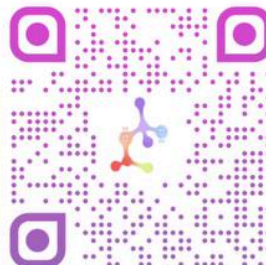
3

**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