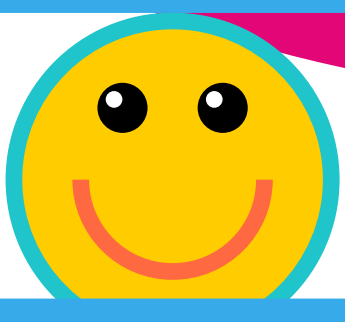
Наморозьте полную морозилку снега и обтирайтесь круглый год!



ШУТКА

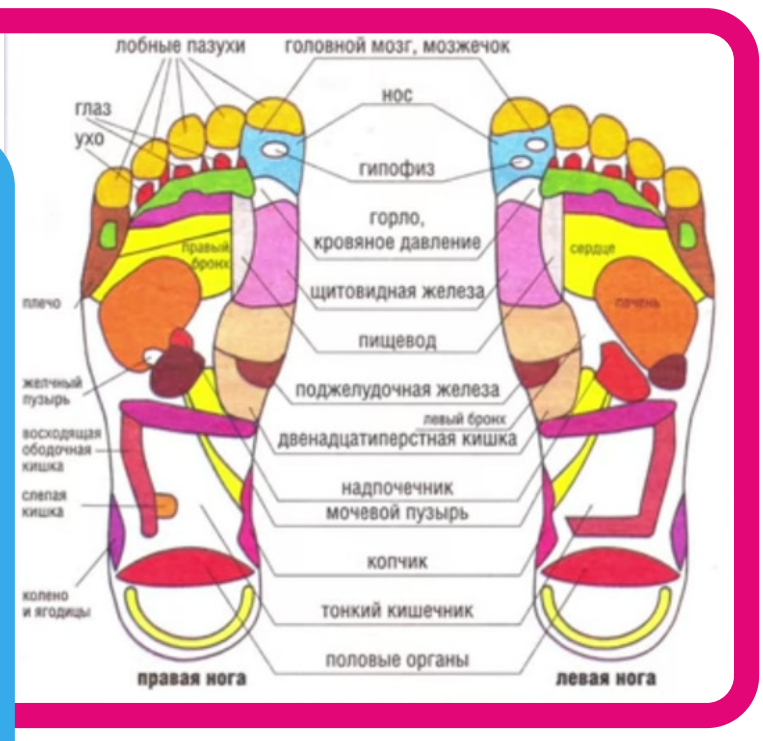
конечно, никаких экстремальных методов не будет, только самые полезные и проверенные временем

10 СПОСОБОВ

укрепить иммунитет в период вирусных заболеваний

1

Улучшайте кровообращение простым упражнением, которое устраняет застой в капилярах.



Необходимо приподниматься на носках на 1-1,5 см от пола и резко опускаться (встряхивание)
достаточно 15-30 секунд (посмотрите видеоинструкцию)

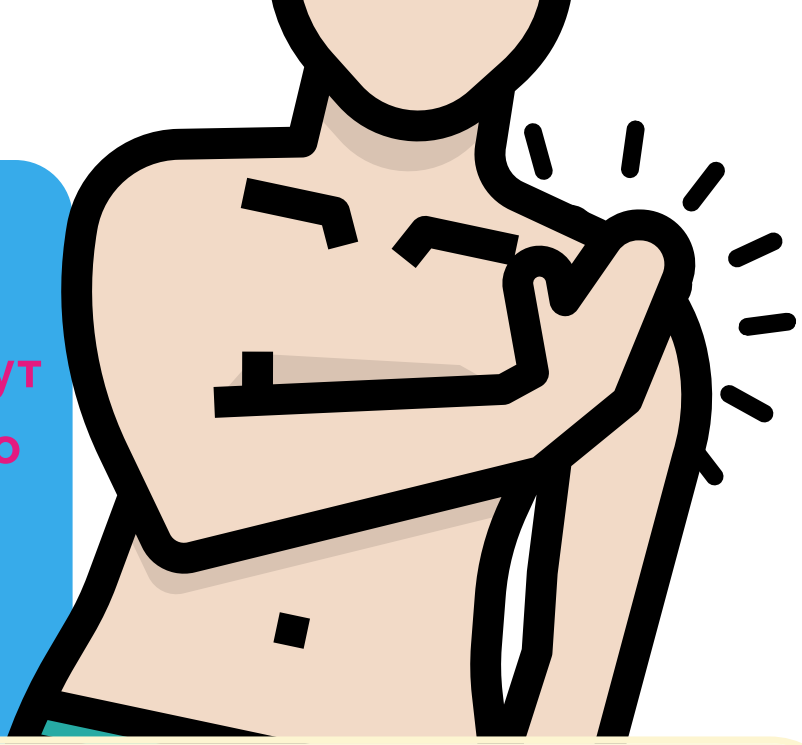
2

Утром делать растирание стоп с акцентом на середину стопы.

Проекция почек – упражнение для, выведения шлаков.

3

В течении 1-2 минут прохлопывать тело ладонями для лимфодренажа.



Лимфотическая система отводит от всех органов и тканей шлаки. Ускорить лимфообмен - важно для иммунитета!

4

Восполняйте цинк в организме.

Для уменьшения воспалительных процессов в организме употребляйте продукты содержащие цинк.
Цинк содержится в кисломолочных продуктах, кедровых орехах, порошке какао, тыквенные семечки.

5

Для антиоксидантной защиты употреблять продукты содержащие селен.

Селен содержится в кисломолочных продуктах, крупах, яйцах, рыбе и морепродуктах.

6

Укрепить микрофлору кишечника, которая напрямую отвечает за хороший иммунитет.

7

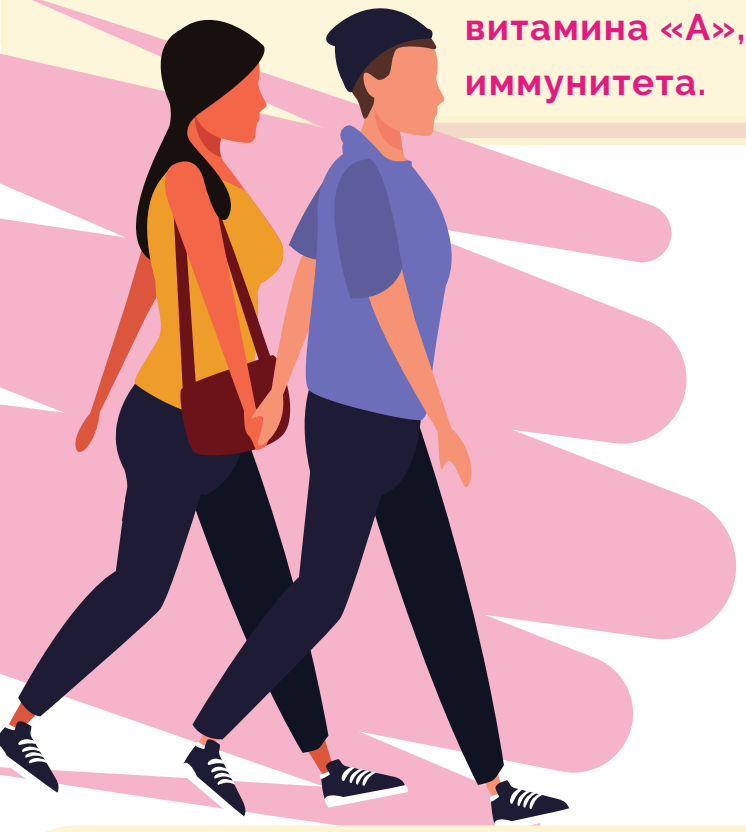
Здоровый сон
не менее 7-8 часов

Видео инструкция как делать дыхательную гимнастику:

8

1-2 раза в день
иметь в рационе свежие фрукты и овощи, особенно красного или оранжевого цвета.

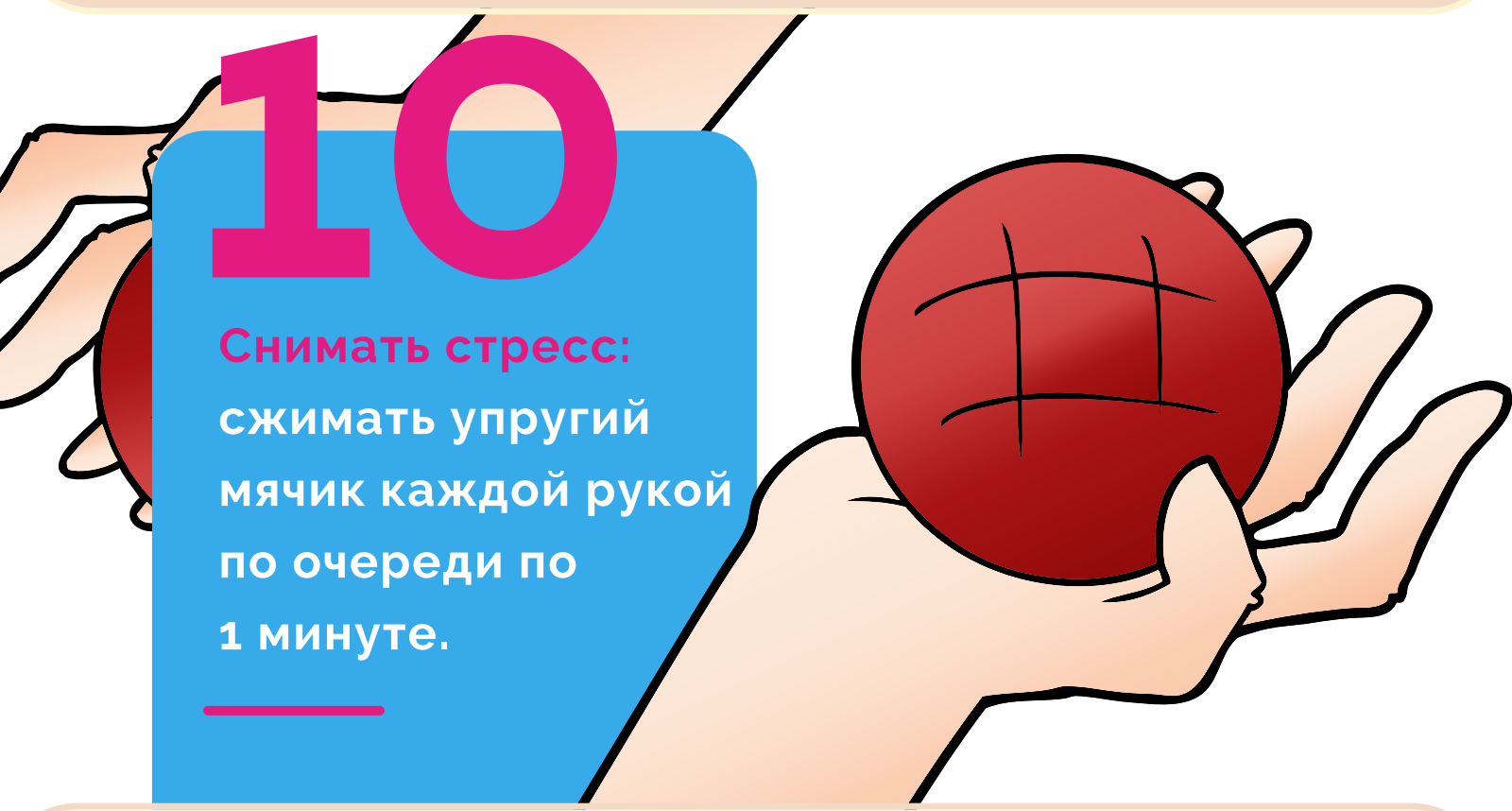
В этих фруктах содержится много бетта-каротина, витамина «А», витамина «С», важных для иммунитета.



9

Ходьба не менее 30 минут в день в быстром темпе.

Такая ходьба восстанавливает кровообращение, обеспечение кислородом и снимает усталость и стресс



10

Снимать стресс:
сжимать упругий мячик каждой рукой по очереди по 1 минуте.

На руке представленно много биоактивных точек их массаж позволяет восстановить функции организма и снять стресс.

БИФИЛАКТ
БИОТА®

Бифилакт Биота производится для ежедневного питания и лечебно-профилактических целей, содержит живые бифидобактерии и лактобактерии. Испытан врачами для восстановления здоровья:

- **В 2,8 раза эффективней восстанавливает микрофлору кишечника в сравнении с другими пробиотиками;**
- **В 4,7 раза сокращает вероятность заболеть вирусными заболеваниями;**
- **В 2,7 раза быстрее восстанавливает иммунитет;**
- **На 14 дней ускоряет выздоровление при различных заболеваниях;**
- **Обеспечивает правильное всасывание витаминов, микроэлементов и других нужных веществ;**
- **Защищает от дисбактериоза при антибиотикотерапии;**
- **Быстро восстанавливает пищеварение;**
- **Способствует быстрому выведению токсических веществ из организма.**

ГДЕ КУПИТЬ