



**Что полезно
для Иммунитета?**



Овощи и фрукты ежедневно – это хорошо,
Порции 4-5, не меньше.
Ну, а если мимо фаст-фуда прошёл
Иммунитет споеет тебе песню!



От алкоголя нужно отказаться,
Ведь трезвый организм – непобедим!
Иммунитет для тебя будет стараться,
Чем хилый и ослабленный спиртным.



Спать ложись не позже десяти (22-00),
С душой и весело берись за дело!
На солнышке свой отпуск проводи
И радости Иммунитета не будет предела!



Прогулки введи в свой распорядок,
В любую погоду гулять выходи.
С Иммунитетом будет порядок,
Энергией себя подзаряди!



Если прививку делать пора
Не ленись – соблюдай календарь.
Иммунитет только скажет: «УРА!»,
А защита от инфекций – тебе в дар!



Если заядлый курильщик – бросай!
Смело вдыхай чистый воздух.
Подышать Иммунитету тоже дай,
В городской среде ему итак не просто.



Оберегайся в сезонный подъем:
Маску носи, руки мой с мылом,
От разных микробов будет заслон
Иммунитет тебе скажет: «СПАСИБО!»