

Чек-лист

«Как встретить весну без простуды?»

- Употребляйте больше полезной пищи, богатой витаминами (отдавайте предпочтения сезонным овощам и фруктам нового урожая).
- Уделяйте достаточно времени сну (недосыпание является одной из причин снижения иммунитета).
- Проводите профилактические мероприятия по снижению риска заболевания (полощите горло, промывайте нос раствором соли).
- Занимайтесь физкультурой и больше гуляйте на свежем воздухе.



Подготовил инструктор по физической культуре:
Анна Сергеевна Голикова.