

Как защитить себя от гриппа



Соблюдай простые правила



Профилактика заболевания

1. Тепло одевайтесь
2. Пейте больше жидкости: морсы, соки, компоты, травяные чаи с медом
3. Употребляйте продукты пчеловодства (мед, перга, маточное молочко)
4. Принимайте витамины: аскорбиновую кислоту, витамины А и группы В
5. Включите в рацион свежие фрукты, овощи и зелень
6. Проводите влажную уборку
7. Избегайте стрессовых ситуаций
8. Нормализуйте свой сон

Продукты— защитники организма



ГРИПП КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

