

Como fortalecer mi sistema inmunológico



- Hacer ejercicio regularmente
- Descansar lo suficiente
- Evitar fumar
- Tomar agua suficiente
- Mantener un peso saludable
- Procurar una alimentación sana y rica en vitamina C
- Tomar dosis moderadas de sol para activar la vitamina D



- Evitar el estrés
- Mantener una actitud positiva:
 - ✓ Pensamientos
 - ✓ Emociones
 - ✓ Comportamientos
 - ✓ Actividades

Recuerda que un cuerpo saludable siempre afrontara mejor las cosas.

