

ОРВИ: 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

