COMMENT PRENDRE SOIN DE SON IMMUNITÉ ?

La meilleure façon de chouchouter votre système immunitaire ?
Adoptez une hygiène de vie au top !

ADOPTEZ UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Il n'existe pas d'aliments miracles pour booster directement votre immunité. C'est l'équilibre global qui compte !

DORMEZ SUFFISAMMENT (7-8H/NUIT)

Les personnes qui manquent de sommeil attrapent plus facilement des rhumes et d'autres maladies

RÉDUISEZ LE STRESS

Le stress chronique peut affecter votre immunité

FAITES DE L'EXERCICE RÉGULIÈREMENT

TENEZ VOS CARNETS DE VACCINATION À JOUR

Le seul vrai moyen de 'booster' votre immunité contre des maladies en particulier

ÉVITEZ DE FUMER

L'excès d'alcool et la cigarette peuvent affaiblir votre système immunitaire

CONSOMMEZ L'ALCOOL AVEC MODÉRATION

Attention aux produits miracles qui promettent de booster votre immunité. C'est du marketing, pas de la science !

Abonnez-vous pour plus d'infos santé !

Vous pensez quand même aux compléments alimentaires ?
Consultez d'abord un professionnel de santé!

Et pour réduire les risques de tomber malade : pensez aux gestes barrières !

@thefrenchvirologist