

# 9 ПРАВИЛ ПІДГОТОВКИ ОРГАНІЗМУ ДО ЗИМИ



1

Харчуйтеся  
збалансовано



2

Приймайте  
мультивітаміни



3

Одягайтеся  
за погодою



4

Більше рухайтесь,  
займайтеся спортом



5

Кидайте  
курити



6

Установіть правильний  
розпорядок дня



7

Стежте за чистотою  
та температурою  
у приміщенні

Не стимулюйте імунітет  
без рекомендацій  
лікаря



9



8

Уникайте вірусних  
захворювань.  
Вакцинуйтеся