

**ИММУНИТЕТ – СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА
ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЮ ЦЕЛОСТНОСТЬ И
БИОЛОГИЧЕСКУЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ПУТЕМ
РАСПОЗНАВАНИЯ И УДАЛЕНИЯ ЧУЖЕРОДНЫХ
ВЕЩЕСТВ И КЛЕТОК**


Укрепляйте иммунитет, развивайте здоровые привычки

- следуйте принципам правильного питания
- обеспечьте себе глубокий, восстанавливающий сон
- будьте физически активны
- откажитесь от вредных привычек

**ХОРОШИЙ ИММУНИТЕТ ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГЧЕ
ПРОТИВОСТОЯТЬ СЕЗОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ**



takzdorovo.ru

 Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики