

## **Jak ještě více posílit odolnost těla v době výskytu onemocnění COVID-19**

Velmi důležitá, nejen v době zvýšeného výskytu respiračních onemocnění, je pestrá strava. Ke každému jídlu si dejme nějaké ovoce nebo zeleninu. Upřednostňujeme celozrnné pečivo, luštěniny, libové maso, kvalitní tuky.

Nezapomínejte na pohyb. Vyberte si pohyb, který Vám vyhovuje, a vydržte aspoň 30 minut denně. Pohyb Vám umožní cítit se lépe nejenom fyzicky, ale i psychicky. Pohyb pro zdraví znamená pohyb pro radost. Snažte se dostatečně spát a najděte si čas na sebe a své koníčky.

V době, kdy by Vám mohlo hrozit onemocnění dýchacích cest, doporučujeme doplnit vitamín C, vitamín D a nukleotidy. Dále je také možné doplnit minerály – zinek a selen. Důležitá pro imunitu jsou také probiotika.

Pokud chcete užívat potravinové doplňky stravy, o dávkování se vždy poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem.



Obrázek: Depositphotos.com