

TYTUŁ: Jak zwiększyć odporność organizmu?**CENA: DO UZGODNIENIA**

PARAMETRY:

DANE KONTAKTOWE:

Sprzedający: (.: ZaradnaAnetka :.)

Adres:

Miasto: **Warszawa**Województwo: **mazowieckie**

Telefon:

OPIS:

W szczególności okres zimowo-wiosenny daje się we znaki osobą o obniżonej odporności, dodatkowo wahania temperatury

sprawiają, że ciężko jest ubrać się adekwatnie do pogody. Wiele osób zadaje sobie więc pytanie: jak zwiększyć odporność organizmu? Warto wiedzieć, że na odporność duży wpływ mają nasze predyspozycje genetyczne, a również nasz wiek, jednak na część z czynników jesteśmy w stanie wpłynąć, więc jak zwiększyć odporność organizmu? Fundamentem zdrowego organizmu jest odpowiednio zbilansowana dieta, dodatkowo pozytywnie na naszą odporność wpłynie dawkowanie witaminy C, oraz D najlepiej spożywanych w formie warzyw i owoców, które są bogate w powyższe witaminy, dodatkowo badania wykazały, że ruch na świeżym powietrzu również się świetnie sprawdzi. Jeśli Ciekawia Cię dalsze sposoby na poprawianie odporności, to koniecznie odwiedź naszego bloga!

