

Zdravý způsob života = Prevence proti virovým onemocněním

1. OTUŽOVÁNÍ

- Pravidelný sport , doporučuje se **PLAVÁNÍ**
- Spánek v nepřetopené místnosti
- Každodenní pohyb na čerstvém vzduchu za jakéhokoliv počasí v přiměřeném oblečení
- PRAVIDELNOST : jakmile se otužovat přestanete, otužilost během několika týdnů poklesne
- Pravidelně navštěvovat suchou saunu

2. PRAVIDELNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

- Doporučuje se **PLAVÁNÍ** :pobytem a pohybem ve vodě se přirozeně otužujete, zlepšuje se srdeční a cévní systém, zlepší se peristaltika střev, zklidní se spánek, posílí se imunitní systém , zvýší se vitální kapacita plic a stanete se odolnějšími proti jakýmkoliv virovým onemocněním, důležitá je však PRAVIDELNOST
- PLAVÁNÍ v krytém plaveckém bazénu se v posledních letech stalo oblíbeným sportem , který se dá praktikovat v každém věku a po celý kalendářní rok

3. ZDRAVÁ STRAVA

- Podle odborné studie viry nedokáží přežít v prostředí bohatém na vitamín C
- Vitamín D (přírodní slunění , tučné ryby apod.)
- Dostatek zdravých tekutin, ovoce a zeleniny
- Maso a živočišné složky (jejich nedostatek snižuje imunitu organismu)