



10 DANA DO JAČEG IMUNITETA

Dan 1 - Započni dan uz toplu vodu sa limunom

Čaša mlake vode s limunom pokreće probavu i hidrira telo. Bonus: dodaj prstohvat kurkume za antiinflamatorni efekat.

01.



Dan 2 - Napravi obrok pun „celovite“ hrane

Uključi integralne žitarice, povrće i zdrave masti (avokado, orašasti plodovi). Nauka kaže: vlakna iz celovite hrane podržavaju zdravu crevnu floru – ključnu za imunitet.

02.



Dan 3 - Izadi na dnevno svetlo

20-30 minuta dnevnog boravka na suncu pomaže stvaranje vitamina D. Zimi razmotri suplement D3 (u dogovoru s lekarom).

03.



10 DANA DO JAČEG IMUNITETA

Dan 4 - Kvalitetan san = jak imunitet

04.

Lezi ranije i trudi se da imaš 7-8 sati sna.

Studije pokazuju da manjak sna smanjuje aktivnost imunih ćelija i povećava rizik od infekcija.



Dan 5 - Dodaj fermentisane namirnice

05.

Kefir, jogurt, kiseli kupus ili kombucha - za crevni mikrobiom. Creva čine više od 70% imunog sistema!



Dan 6 - Ograniči unos šećera

06.

Izbaci slatkiše i zaslađene napitke makar na 24h.

Previše šećera smanjuje sposobnost belih krvnih zrnaca da se bore protiv infekcija.



10 DANA DO JAČEG IMUNITETA

Dan 7 - Ubaci 20 minuta vežbanja

07.

Brza šetnja, joga ili istezanje.
Umerena fizička aktivnost povećava
cirkulaciju imunih ćelija.



Dan 8 - Smanji stres

08.

Isprobaj vežbu disanja 4-7-8 ili
meditaciju 10 minuta.
Hronični stres podiže nivo kortizola
koji „gasi“ imuni odgovor.



Dan 9 - Hidratacija i biljni čajevi

09.

6-8 čaša vode dnevno + čaj od
đumbira, šipka ili nane.
Hidracija podržava limfni sistem –
kanal detoksikacije organizma.



10 DANA DO JAČEG IMUNITETA

Dan 10 – Zahvalnost i reset

10.

Zapiši 3 stvari na kojima si
zahvalan/a.

Pozitivno raspoloženje dokazano
jača imuni sistem kroz smanjenje
upalnih markera.

BONUS– Uključite IMUNOFIT

IMUNOFIT je je dodatak ishrani na bazi ekstrakata ploda crne zove, korena purpurne ehinacee, lista koprive i rizoma đumbira. Bogat je izvor vitamina C, cinka i vitamina D.

- **Crna zova** prirodno podržava odbrambene snage tela i jača imuni sistem.
- **Ehinacea** doprinosi normalnoj funkciji imunog sistema, pomaže održanju zdravlja respiratornih organa, urinarnog trakta i gornjih disajnih puteva.
- **Đumbir** ima antioksidativno dejstvo, podržava vitalnost i tonus organizma.
- **Kopriva** snaži telo i povoljno utiče na funkciju imunog sistema i zdravlje disajnih puteva.
- **Vitamin C** pomaže normalnoj funkciji imunog sistema, smanjuje umor i štiti ćelije od oksidativnog stresa.
- **Cink** doprinosi imunitetu i zaštiti ćelija od oksidativnog stresa.
- **Vitamin D** igra ključnu ulogu u pravilnom funkcionisanju imunog sistema.

ZA VIŠE INFORMACIJA POSETITE NAŠ SAJT WELLGREEN.RS
ZAPRATITE NAS @WELLGREEN011

