

Cómo
FORTALECER
el sistema inmune

Mantener una dieta equilibrada.

Proteína magra,
carbohidratos
saludables y
ácidos grasos
Omega-3.



Duerme bien.

El sueño es un regulador importante del sistema inmune. En general, es aconsejable dormir entre 7 - 9 hrs al día.



Ejercítate.

Realizar alguna actividad diaria moderada (durante 30 min. al día) puede ayudar a reforzar tu sistema inmunitario.





Fuera hábitos tóxicos.

El tabaco ataca las células inmunitarias de los pulmones. El alcohol puede destruir los microorganismos intestinales que forman parte de nuestro sistema inmune.



Hidrátate.

Bebe de
4 a 6 vasos
de agua
diariamente.

Gestiona tu estrés.

No te dejes invadir por preocupaciones de manera extrema, ayuda a tu salud mental y física.



Sé feliz.

No abandones
las cosas que
te apasionan.



Viton D3

Vitamina D3 2000 UI

ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES: Consulte a su médico o farmacéutico antes de tomar este producto, cuando use este producto con otros que contengan Vitamina D, si tiene problemas renales o ha tenido cálculos renales, si está embarazada o en periodo de lactancia, cree que podría estar embarazada o tiene intención de quedarse embarazada. Durante el embarazo, la ingesta diaria no debe exceder las 600 UI de vitamina D. Existe el riesgo de tetania hipercalcémica en los lactantes cuyas madres toman dosis excesivas de vitamina D. **R.S. N°: DN-0650.**



Ciencia para la Vida