

humanpower

JAK DBAĆ O ODPORNOŚĆ?

MOJA CHECKLISTA

PROSTE WSKAZÓWKI PRZYNOSZĄCE POZYTYWNE REZULTATY

JAK DBAĆ O ODPORNOŚĆ?

Poniżej znajdziesz podpowiedzi, które dotyczą zachowań mających pozytywny wpływ na budowanie odporności immunologicznej. Zachęcamy do zapisania checklisty, ustawienia przypomnień w kalendarzu i codziennego weryfikowania, czy dostatecznie dużo uwagi i energii im poświęcasz.

DZIAŁANIA CODZIENNE ZWIĄZANE Z OBSZAREM ODŻYWIANIA

- Jem minimum 300 gramów warzyw (dla ambitnych zalecamy 700-800g) i 200 gramów owoców.
- Piję 6-8 szklanek wody – w dobie infekcji mogą to być: napary z imbirem, herbatki ziołowe (np. czystek), herbatki lub kompoty owocowe (np. herbata malinowa, kompot z jabłek i gruszek z dodatkiem cynamonu, imbiru, kurkumy i goździków).
- Wybieram produkty pełnoziarniste, np. razowy chleb, razowy makaron, kaszę (jaglaną, gryczaną, komosę ryżową).
- Stosuję naturalne przyprawy, które wzmacniają układ odpornościowy, np. kurkumę, imbir, czosnek, czarnuszkę, pieprz i wszystkie zioła (tymianek, oregano, bazylię lub mieszanki takie, jak czubryca, zioła prowansalskie, curry naturalne).
- Zamiast cukierków, słodkich bułeczek, batoników itp. wybieram: owoce, bakalie, pestki, orzechy.
- Piję naturalne jogurty i kefir.
- Suplementuję witaminę D3.

JAK DBAĆ O ODPORNOŚĆ?

DZIAŁANIA MINIMUM DWA RAZY W TYGODNIU ZWIĄZANE Z OBSZAREM ODŻYWIANIE

- Jem kiszonki, np. kapustę kiszoną, ogórki, paprykę.
- Jem tłuste ryby – jeżeli ich nie jesz rozważ suplementację kwasami omega-3 i przyjmuj je codziennie wieczorem.

DZIAŁANIA CODZIENNIE ZWIĄZANE Z ODPOCZYNKIEM I RELAKSEM

- Śpię 7-9 godzin.
- Podejmuję zdrowe działania związane z relaksem, np. słucham muzyki, gram na instrumentach, czytam, stawiam na kontakt z przyrodą, rozwijam swoją pasję, rozmawiam z przyjaciółmi.
- Praktykuję wdzięczność.
- Mam przynajmniej jedną zaplanowaną przerwę w ciągu dnia w czasie której stosuję techniki oddechowe.

DZIAŁANIA CODZIENNE ZWIĄZANE Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ (tak wiemy, dla większości z nas jest to najtrudniejszy punkt).

- Dbam o aktywność fizyczną – np. poprzez 30-minutowy spacer, ćwiczenia rozciągające trwające 5-10 minut, ćwiczenia budujące siłę mięśni na jedną wybraną partię ciała minimum 6 minut.

Jeśli uważasz, że to co robimy w Human Power, jest wartościowe, podziel się tym z innymi! Przekaż ten materiał swoim znajomym.

Jak pomagamy naszym klientom?

WEBINARY HUMAN POWER

1. IMMUNE POWER

Jak zwiększyć odporność na infekcje?

2. TAKE CARE

Jak bezpiecznie wrócić do biura?

3. LET'S TALK

Jak bezpiecznie żyć i pracować w czasach Covid?

humanpower

POCZYTAJ O NAS:

www.humanpower.pl

ZADZWOŃ:

+48 501 402 809

NAPISZ:

hello@humanpower.pl

**zostań z nami
w kontakcie!**

humanpower



[@zarzadzamyenergia](https://www.facebook.com/@zarzadzamyenergia)



[Human Power, Poland](https://www.linkedin.com/company/Human Power, Poland)