

نکات کلیدی و مزایا	توضیح مختصر	راهکار
بهترین مواد غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن؛ افزایش آنتی اکسیدان ها و حمایت از عملکرد سلول های ایمنی	C ، مصرف میوه ها و سبزیجات غنی از ویتامین ، روی و آنتی اکسیدان ها مثل مرکبات، D ویتامین سیر، زنجبیل، اسفناج	تغذیه سالم و متنوع
بهترین ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی بدن؛ کمک به جبران کمبودهای تغذیه ای	استفاده از مکمل های تقویت سیستم ایمنی بدن ، زینک با مشورت پزشک D، C مانند ویتامین	مصرف ویتامین ها و مکمل ها
راه های افزایش تقویت سیستم ایمنی بدن؛ افزایش گردش خون و بهبود عملکرد سلول های ایمنی	ورزش سبک تا متوسط مانند پیاده روی روزانه حداقل ۳۰ دقیقه	فعالیت بدنی منظم
بهبود بازسازی سلول های ایمنی؛ کاهش خطر ابتلا به بیماری های فصلی	خواب ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز با حفظ نظم خواب	خواب کافی و با کیفیت
کاهش هورمون های استرس؛ تقویت عملکرد بهینه سیستم ایمنی بدن	انجام مدیتیشن، یوگا، تنفس عمیق و انجام فعالیت های آرامش بخش	مدیریت استرس
جلوگیری از ورود عوامل بیماری زا به بدن؛ کاهش بار ویروسی	شستشوی مرتب دست ها، استفاده از ماسک و ضدعفونی سطوح	رعایت بهداشت فردی
حفظ سلامت سلول ها و عملکرد صحیح سیستم ایمنی	مصرف حداقل ۸ لیوان آب در روز حتی در هوای سرد	هیدراتاسیون مناسب
جلوگیری از ضعف سیستم ایمنی بدن؛ حفظ سلامت عمومی	پرهیز از سیگار، الکل، شکر و غذاهای فرآوری شده	اجتناب از عوامل مضر