

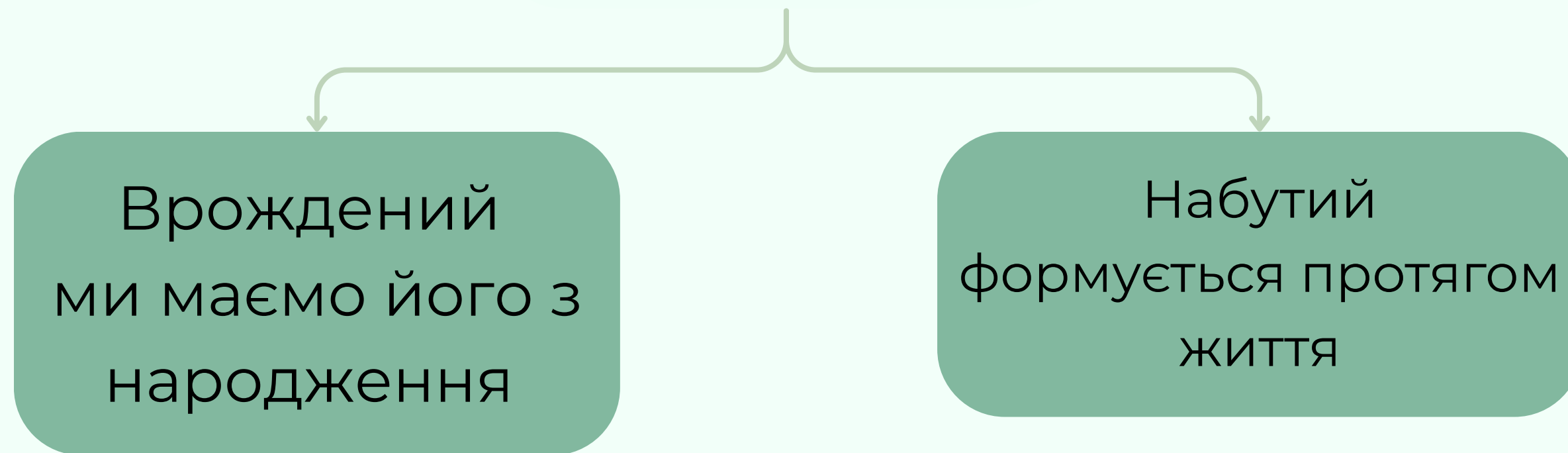
Імунітет людини



Імунітет — це здатність
організму захищати себе від
вірусів, бактерій та інших
чужорідних речовин.

Види імунітету

Імунітет



Як працює імунітет?



Імунітет може послаблюватися через:



стрес



Недосипання



Погане харчування

Як зміцнити імунітет?



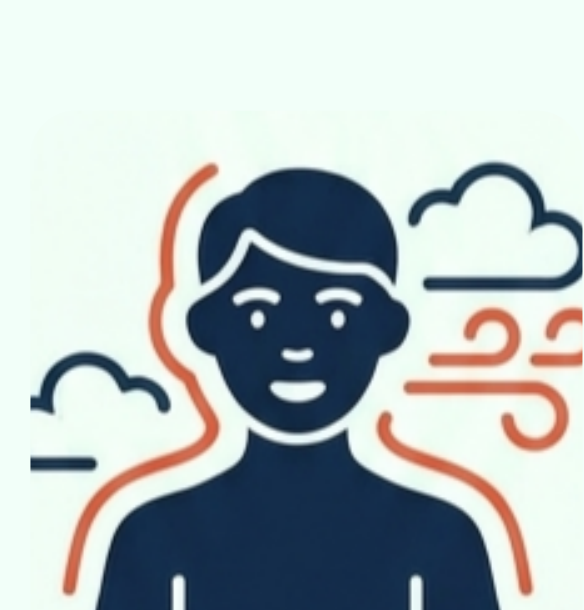
правильно харчуватися



займатися спортом



Добре спати



бувати на
свіжому
повітрі

Імунітет відіграє важливу роль у захисті організму.
Важливо підтримувати його
для збереження здоров'я