

## 건강한 겨울나기 비법! 튼튼한 면역력이 정답입니다.

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.



### 건강한 겨울을 보내기 위한 면역력 높이기 방법!



철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 영양섭취



체온유지

### 면역력 UP 식습관 알아보기

1. 적당히, 골고루 먹기
2. 도정, 가공을 적게 한 식품 섭취하기  
▶ 현미, 콩, 통밀, 뽕어포, 멸치 좋아요!
3. 발효식품 충분히 섭취하기  
▶ 김치, 된장, 청국장, 요구르트 좋아요!
4. 섬유질이 풍부한 식품 충분히 섭취하기
5. 적당량의 수분 섭취하기
6. 즐거운 기분으로 식사하기



### 면역력 UP 일곱 가지 슈퍼푸드

<b>표고버섯</b> 	항바이러스 효과 물질 레티난 함유 면역력 높이며 위장을 튼튼하게!	<b>단호박</b> 	베타카로틴 풍부 유해산소 제거 및 노화억제, 성인병 예방
<b>당근</b> 	베타카로틴 풍부 유해 산소 제거 및 노화억제, 면역력 증강	<b>사과</b> 	유기산과 펙틴이 풍부, 면역력 증강, 혈중 콜레스테롤 감소
<b>무</b> 	비타민A, C가 풍부, 목감기 예방에 최고	<b>고등어</b> 	단백질과 오메가3 창고! 면역력 강화 및 뇌세포 성장에 탁월 *면역물질의 주성분 단백질
<b>감</b> 	비타민A, B, C가 한꺼번에! 비타민의 끝판왕!		