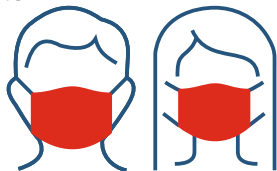
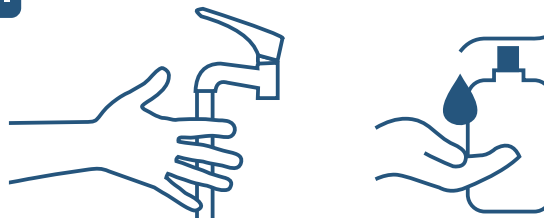


Jak vyžrát nad COVIDEM-19 ?

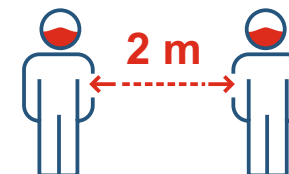
- 1.** **Roušky** nebo **respirátory** nosíme všude mezi lidmi. Do mobilního telefonu si stáhneme aplikaci **eRouška**: www.erouska.cz



- 2.** **Ruce** si pravidelně myjeme nebo dezinfikujeme.

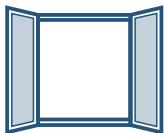


- 3.** **Rozestupy** mezi lidmi dodržujeme 2 metry i s nasazenými rouškami.



- 4.** Dopřejeme si denně **pohyb** v přírodě. Procházka, sport, práce na zahradě...

Pravidelně větráme.



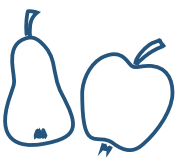
- 5.** Snažíme se o pravidelný **spánek**. Hodina před půlnocí vydá za dvě hodiny po půlnoci.



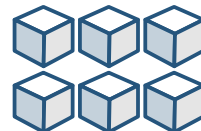
- 6.** **Nekouříme** ani elektronické cigarety nebo zahřívaný tabák. Kouření komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.



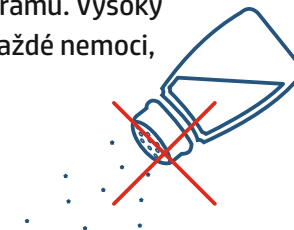
- 7.** Jíme **2 porce ovoce** a **3 porce zeleniny** každý den. 1 porce je velikosti pěsti.



- 8.** Jíme méně **sladkých potravin** s přidanými cukry. Maximum je 24 gramů denně = 6 kostek cukru. Obezita a cukrovka komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.

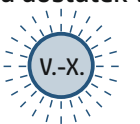


- 9.** Vybíráme potraviny s **menším obsahem soli**. Maximum je denně 6 gramů. Vysoký krevní tlak komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.



- 10.** Dbáme na dostatek **vitaminu D**, který podporuje imunitu.

min. 2x týdně



20 min.



40 min.



senioři

min. 2x týdně.



Doplňky stravy
XI.- IV.



Více na <https://koronavirus.mzcr.cz/nezapomenejte-na-vitamin-d-ktery-podporuje-imunitu/>

- 11.** **Radujeme se** z maličkostí a myslíme na spokojenost svých blízkých. Čteme knížky, malujeme, skypujeme...



Zaměřujeme se na to, co můžeme ovlivnit.

