

## BUDOWANIE DZIECIĘCEJ ODPORNOŚCI

1. Stałe pory snu + niezbyt późne pory zasypiania = **PEŁNA REGENERACJA**
2. Śniadanie – **NAJWAŻNIEJSZY POSIŁEK**
3. Właściwe **NAWODNIENIE**
4. Witaminy, minerały, kwasy tłuszczowe
  - **ADEK (rozpuszczalne w tłuszczach)**
  - kompleks witamin z grupy B, C,
  - cynk, magnez,
  - **OMEGA-3.**
5. **Probiotyki** = zdrowe jelita = **MNIEJ WIRUSÓW I BAKTERII, MNIEJ INFEKCJI**
6. Ruch na **ŚWIEŻYM POWIETRZU**
7. Częste **PRZYTULANIE** = bezpieczeństwo, spokój, zadowolenie, mniejszy stres i lęk = **SILNIEJSZY UKŁAD NERWOWY I LEPSZA ODPORNOŚĆ**
8. **Rozsądna higiena**
9. Ubieranie **NA CEBULKĘ** = nie przegrzewaj!
10. Temperatura w domu (a przynajmniej w sypialni) **18-21 stopni**; wilgotność min. **40.%**

Moje notatki:

.....

.....

.....

.....

.....