

# Lista de verificare



Sfaturi de la medicul nutriționist Gabriela Profir

În contextul COVID-19, ce trebuie făcut pentru o imunitate mai bună?

## Somnul

Asigură-te ca dormi între 7 și 9 ore pe noapte

Ora de culcare: 22:00

Dormi neîntrerupt

Asigură-ți o temperatură cât mai scăzută

Nu folosi lumini ambientale pe durata somnului

Ascultă o muzică liniștitoare, meditează sau bea un ceai cald înainte de culcare

  
  
  
  
  


## Hidratarea

De fiecare data când bei cafea, bea și un pahar cu apă

Asigură-te că bei suficientă apă

Cantitate ideală =  $0,03 \times$  greutatea personală (kg)

  
  


## Nutriția

Consumă Alimente Bogate în vitamina C

(recomandare: ardei gras roșu, pătrunjel, portocale)

Consumă Alimente Bogate în Selenium

(nuci braziliene, ton, ciuperci)

Consumă Alimente Bogate în Zinc

(varză de bruxelle, spanac, adnive)

## Suplimente Recomandate:

Vitamina C – 1 g/zi

(reduceți doza la jumătate dacă suferiți de litiază renală)

Vitamina D3 – 2000 UI

Complex Multiminerale & Vitamine cu Zinc & Selenium

Bucură-te de rezultate!

