

نصائح شتوية تجنبك الأمراض الشتوية . [1]

من أبرز النصائح التي يمكن أن تجنبك الامراض الشتوية مثل الرشح والإنفلونزا :
أولاً: إهتم بتناول غذاء متنوع ومتوازن.
ثانياً: لا تتوقف عن ممارسة التمارين الرياضية.
ثالثاً: لا تعرض جسمك للهواء البارد.
رابعاً: جدد هواء المنزل والمدرسة دائماً.
خامساً: أكثر من تناول البرتقال والليمون.
سادساً: تجنب التعرض للتغير المفاجئ من الجو الحار للبارد.
سابعاً: لا تهمل تدفئة جسمك والملابس الشتوية.
ثامناً: أكثر من تناول السوائل الساخنة كالبابونج والزنجبيل.
تاسعاً: لا تهمل أخذ تلقيح الإنفلونزا السنوي.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D8%B4%D8%AA%D9%88%D9%8A%D8%A9-%D8%AA%D8%AC%D9%86%D8%A8%D9%83-%D8%A7%D9

%84%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%AA%D9%88%D9%8A%D8%A9

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers