

# COVID-19

## Boostez votre immunité !



Si les mesures barrières restent le 1<sup>er</sup> rempart contre l'épidémie, n'oublions pas notre alimentation !

### QUELS ALIMENTS MANGER POUR BOOSTER VOTRE IMMUNITÉ ?

Un régime alimentaire sain et équilibré joue un rôle fondamental dans le maintien de la santé et du bien-être. Certains aliments sont toutefois particulièrement indiqués pour aider à booster le système immunitaire :

- **Fruits** : myrtilles, oranges, kiwis, amandes.
- **Légumes** : épinards, brocoli, patate douce, poivron rouge, ail.
- **Épices/Plantes** : curcuma, gingembre, thé vert, graines (tournesol, chia).
- **Autres** : chocolat noir, poissons gras (sardines, maquereaux...), kéfir, yaourt.

### AUTRES SOLUTIONS (NATURELLES)

- Probiotiques
- Vitamine D
- Échinacée
- Gelée royale, Propolis
- # Produits disponibles en parapharmacie.



### N'OUBLIEZ PAS DE VOUS HYDRATER !

- Buvez au moins 1,5 l d'eau par jour.
- # N'oubliez pas de prendre votre bouteille d'eau avec vous !

### BESOIN DE CONSEILS DIÉTÉTIQUES ?

Contactez notre diététicienne au **06 18 14 89 42** (vendredi).