

CONSEIL CORONAVIRUS

BOOSTER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Bien entendu, ces conseils s'ajoutent aux indispensables gestes barrières :

Se laver les mains très régulièrement
Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

**CONSOMMER BEAUCOUP
D'EAU : AU MOINS 1,5 LITRES
PAR JOUR**



**ÉVITER L'ALCOOL
ET LE TABAGISME**



**VARIER VOTRE ALIMENTATION
QUELQUES ALLIÉS À PRIVILEGIER**

**ÉVITER LES ALIMENTS GRAS,
SUCRÉS, SALÉS**



Les gâteaux, biscuits apéritifs, bonbons, etc. sont très énergétiques et pauvres d'un point de vue apports nutritifs. D'une manière générale, la dépense énergétique est moindre avec le confinement, il faut donc réduire les apports en réduisant les quantités.

Ne pas sauter de repas cependant.