

Immun



Bild: Jeanette Milde

Immunsystemet är kroppens sätt att försvara sig mot bland annat bakterier och virus. För att hålla immunsystemet i form finns det några saker du kan tänka på:

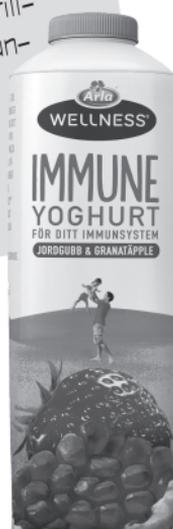
Rör på dig - gärna utomhus. Ute umgås vi inte lika nära och virus och bakterier hatar kyla. Dessutom blir vi piggare av lite dagsljus.

Stressa inte. Ta det lugnt och sov ordentligt.

Ät nyttig och vitaminrik mat med tillräckligt av vitamin C, D och B12*. Immunsystemet samspelar med resten av kroppen. Det handlar om att hjälpa varandra!

Läs mer på arla.se/halsa.

Prova också Arla Wellness Immune*
– finns som mjölk, fil och yoghurt.



* Vitamin C, D och B12 bidrar till immunsystemets normala funktion.