

CORONAVÍRUS

DICAS PARA FORTALECER A SUA IMUNIDADE!



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Blumenau

Manter sua imunidade fortalecida neste período em que estamos enfrentando a pandemia do COVID-19 é ainda mais importante!

Para ajudar você, preparamos algumas dicas que auxiliam no fortalecimento da imunidade.

ALIMENTAÇÃO

Alimente-se bem!

Faça refeições saudáveis!

A ingestão de alimentos prebióticos, por exemplo, melhora a saúde intestinal. O intestino representa 90% da nossa imunidade!



Cebola, alho, farinha de banana verde, batata doce, batata yacon e fibras (cereais integrais, frutas, verduras, legumes, sementes) são alguns alimentos importantes para a saúde intestinal.

ALIMENTAÇÃO

Cebola: Rica em quercetina e alicina. Possui ação anti-inflamatória e antibacteriana.

Alho: Vitaminas A, C e E. Atua na prevenção de gripes e resfriados.

Gengibre: Rico em vitaminas B6 e C. Combate infecções na garganta.

Feijão, lentilha, grão de bico:
Ricos em ferro e zinco. Atuam na prevenção de doenças.



ALIMENTAÇÃO

Frutas cítricas:

Laranja, kiwi, morango, abacaxi, acerola, limão, caju e tangerina, são frutas cítricas e seu consumo é ideal para quem pratica esportes de alta performance.

Estas frutas são ricas em fibras e vitamina C, que ajudam a aumentar a resistência e a produção das células de defesa do organismo e, além disso, contam com diversas propriedades anti-inflamatórias.



CORPO E MENTE

Mantenha uma rotina de sono adequada e controle a ansiedade e estresse. Os hormônios liberados em situações de estresse podem diminuir a resistência do organismo.

Se você tomar as medidas de prevenção recomendadas, não há motivo para entrar em pânico.

Ocupe os pensamentos com outras atividades. Aproveite para colocar a leitura em dia, por exemplo!



CORPO E MENTE

Pratique alongamentos, mexa-se!
Como for possível.

Procure aplicativos com
exercícios para fazer em
casa. Há muitos aplicativos
gratuitos disponíveis.

Nos intervalos dos
programas de TV,
levante-se, caminhe dentro
de casa.

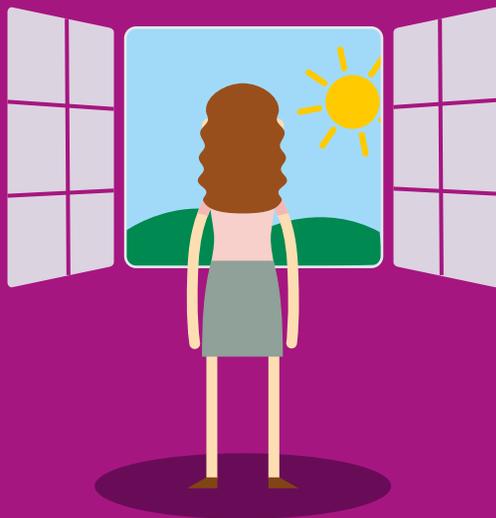


CORPO E MENTE

Lembre-se de pegar sol diariamente!

A vitamina D é super importante para o corpo.

Pegue sol na sacada, na varanda, na janela, como for possível.



Em caso de dúvidas, solicitamos que entre em contato com nossa Central de Atendimento Coronavírus:

0800 940 7800

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedblumenau.com.br