

## Χειμωνιάτικη... υγεία με 7 tips

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Πώς είναι δυνατόν να διατηρήσετε τον οργανισμό σας γεμάτο με ενέργεια, το ανοσοποιητικό σας σύστημα ...ανέπαφο και τη γενικότερη υγεία σας σε καλά επίπεδα, όταν ο καιρός δεν έχει δείξει ακόμα το πιο σκληρό του πρόσωπο; Μην ανησυχείτε, υπάρχει λύση.



Ο χειμώνας μπορεί να έχει τις χάρες του, έχει όμως και αντίστοιχες απειλές, που έχουν βαλθεί να «καταρρακώσουν» την υγεία όλων. Λιγότερος ήλιος, ψύχρα, «κλεισούρα», λιγότερη άσκηση και μία μόνιμη αίσθηση ...χειμερίας νάρκης, δε βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα να κρατηθεί μακριά από γρίπες και κρυώματα.

Ευτυχώς βέβαια, που υπάρχουν και κάποια tips, 7 συγκεκριμένα, που συγκέντρωσε το click@Life και σας τα παρουσιάζει προκειμένου να σας κρατήσει...υγιείς. [\(περισσότερα...\)](#)