

Μένουμε σπίτι αλλά τα παρακάτω...

Διατροφική προστασία για τον κορονοϊό

Γιαούρτι με την πέτσα, Κεφίρ

Ελαιόλαδο, Ελιές

Συκώτι, Κοτόσουπα, Αυγά

Μανιτάρια

Μέλι, Πρόπολη

Λιναρόσπορος

Θαλασσινά: Σαρδέλες, Γαύρο, Κολιός, Σκουμπρί, Σολομός, Πέστροφα

Βότανα: Πράσινο τσάι, Φασκόμηλο, Τσάι του βουνού

Όσπρια: Φασόλια, Φακές

Λαχανικά: Καρότο, Λάχανο, Μπρόκολο, Μαρούλι, Σπανάκι,
Σκόρδο, Κρεμμύδι, Σπαράγγια

Φρούτα: Πορτοκάλια, Μανταρίνια, Ακτινίδια, Λεμόνια

Ξηροί καρποί: Καρύδια, Αμύγδαλα, Σταφίδες, Φουντούκια, Φιστίκια

Ηλιοθεραπεία με προσοχή όμως

Άθληση

Χαμόγελα

Κανόνες υγιεινής:

Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό
ή αλκοολούχο διάλυμα.

Κ. Λ. Π

