

การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

♥ [ไม่ยากอย่างที่คิด] ♥

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำ

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ตรวจสอบสุขภาพสม่ำเสมอ (หากทำได้)



รับประทานวิตามินซีให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (ปริมาณอย่างน้อย 400 มิลลิกรัมต่อวัน)

รับประทานอาหารให้ถูกต้องตามวัย
ปลอดภัยพืชเจือปน