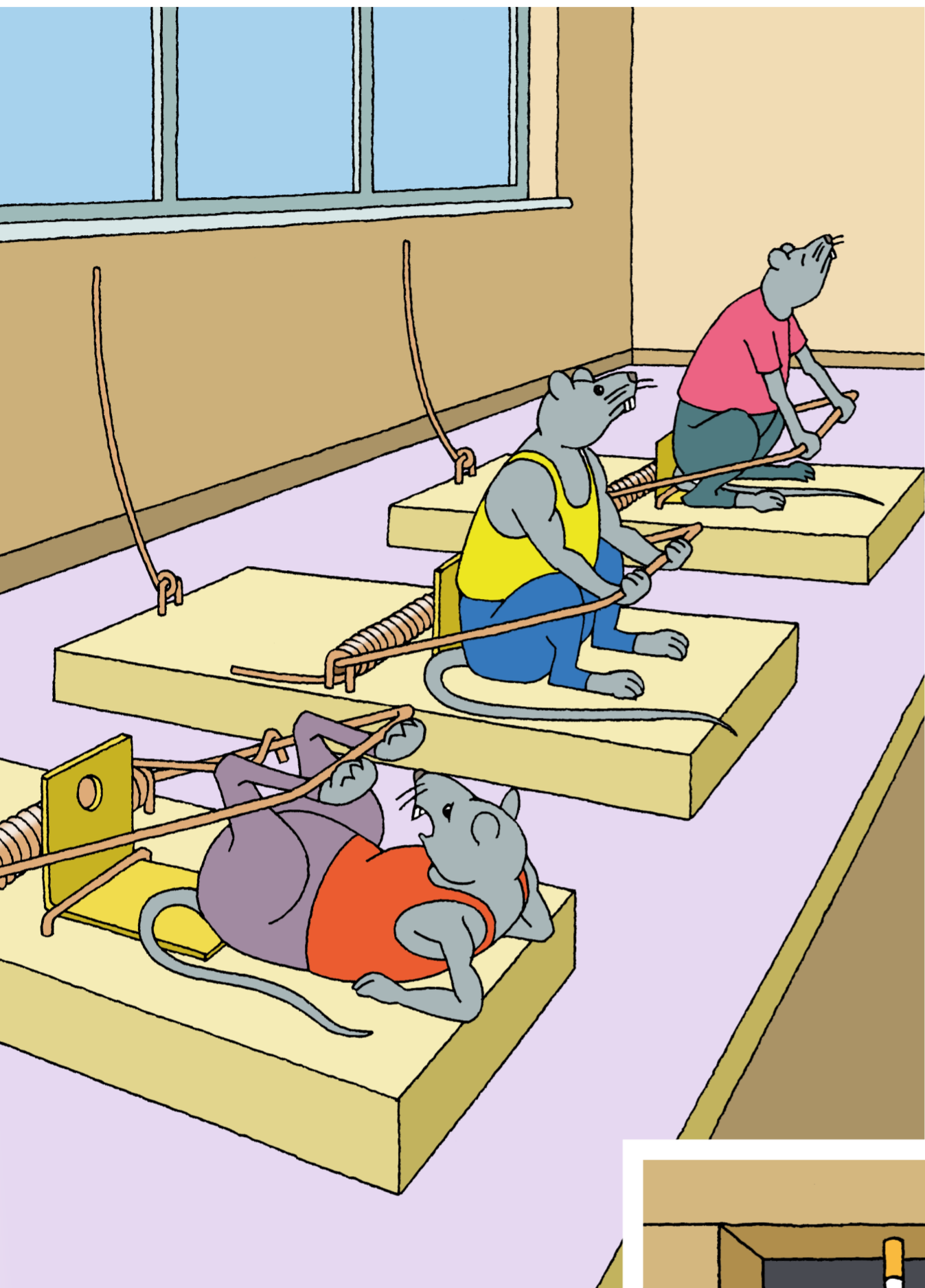




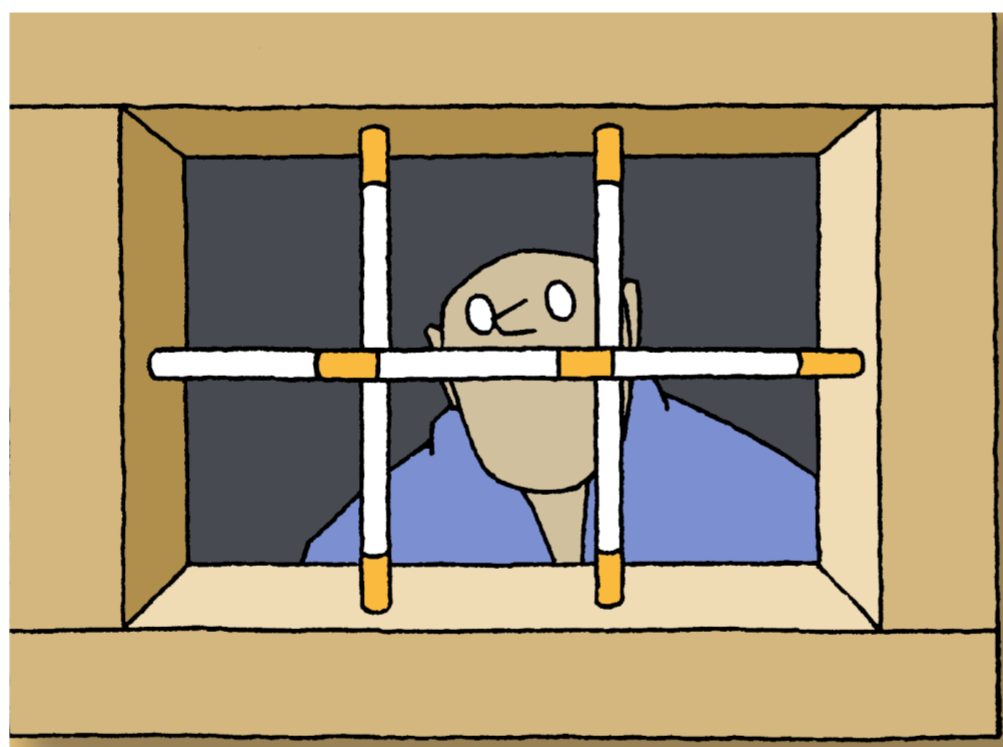
Liga proti rakovině  
Praha

# ZDRAVÍ MÁTE VE SVÝCH RUKOU!



**Imunitu nebuduje jen lékař, SVÉ ZDRAVÍ MÁTE především VE VLASTNÍCH RUKOU!**

1. Nekuřte! Pokud kouříte, co nejdříve přestaňte!
2. Jezte zdravě! Zeleninu a ovoce zařadte ke každému jídlu. Omezte cukr.
3. Nepřejídejte se! Hlídejte váhu!
4. Denně se hýbejte! Chodte hodně pěšky, jezděte na kole, věnujte se sportu!
5. Užívejte si pravidelný a dostatečný spánek!
6. Vyhýbejte se stresu, pěstujte přátelské vztahy.
7. Otužujte se.



## IMUNITA

=

### SCHOPNOST OBRANY ORGANISMU

Imunitní systém chrání před viry, bakteriemi, plísněmi, chemickými látkami a toxiny i před vlastními poškozenými buňkami (nádorovými). Záleží do značné míry na každém z nás, zda se tělo ubrání nepřátelskému útoku, nebo ho postihne nemoc!

**NEMOC = NE MOCI se bránit.**

