

GRIPES Y RESFRIADOS...

Del verano...



Fortalece tus defensas con productos naturales como leche con miel, zumo de naranja, frutas y verduras.



Lava con frecuencia tu nariz y tus manos desde el primer estornudo.



Mantén tus pies secos y calientes... nada peor para coger un resfriado que los pies mojados o fríos.

...al otoño



Usa ropa abrigada y, en las noches, duerme tapad@



En lo posible, evita espacios muy concurridos. Lleva un pañuelo para tapar tu nariz y boca y, apenas puedas, lava bien tus manos.

