



9 CONSEILS POUR UN SYSTÈME IMMUNITAIRE FORT

PROTÉINES ET MICRONUTRIMENTS

ÉVITER L'ALCOOL ET LA NICOTINE



LE SOLEIL ET LA VITAMINE D

COLOSTRUM ET NUCLÉOTIDES



SPORT ET EXERCICE PHYSIQUE

PRÉBIOTIQUES ET PROBIOTIQUES



RÉDUIRE LE STRESS, AUGMENTER LA BONNE HUMEUR

VITAMINES, MINÉRAUX ET SUBSTANCES VÉGÉTALES SECONDAIRES



UN SOMMEIL SUFFISANT