



**Jesień, choć piękna, bywa i zdradliwa. Gdy dni stają się coraz chłodniejsze, łatwiej o przeziębienie. Jak wzmocnić organizm, aby uniknąć infekcji? Warto wprowadzić modyfikacje w diecie, nie rezygnować z aktywności fizycznej oraz dbać o odpowiednią ilość snu, by cieszyć się wzmocnioną odpornością przez cały sezon.**

