



A nonkalorigén tápanyagok, azaz a vitaminok és az ásványi anyagok

Az alábbiakban láthatod felsorolva a szövegben található, az immunrendszer védelmére vonatkozó tanácsokat, az alapozó időszakban.

- réteges öltözködés
- forró zuhany
- fokozott zsír- és fehérjebevitel
- zöldségeket tartalmazó meleg étel, levesek fogyasztása
- gyümölcssaláta, gyümölcsös pite fogyasztása
- multivitaminok, ginzeng szedése
- megfelelő folyadékpótlás edzés alatt és után