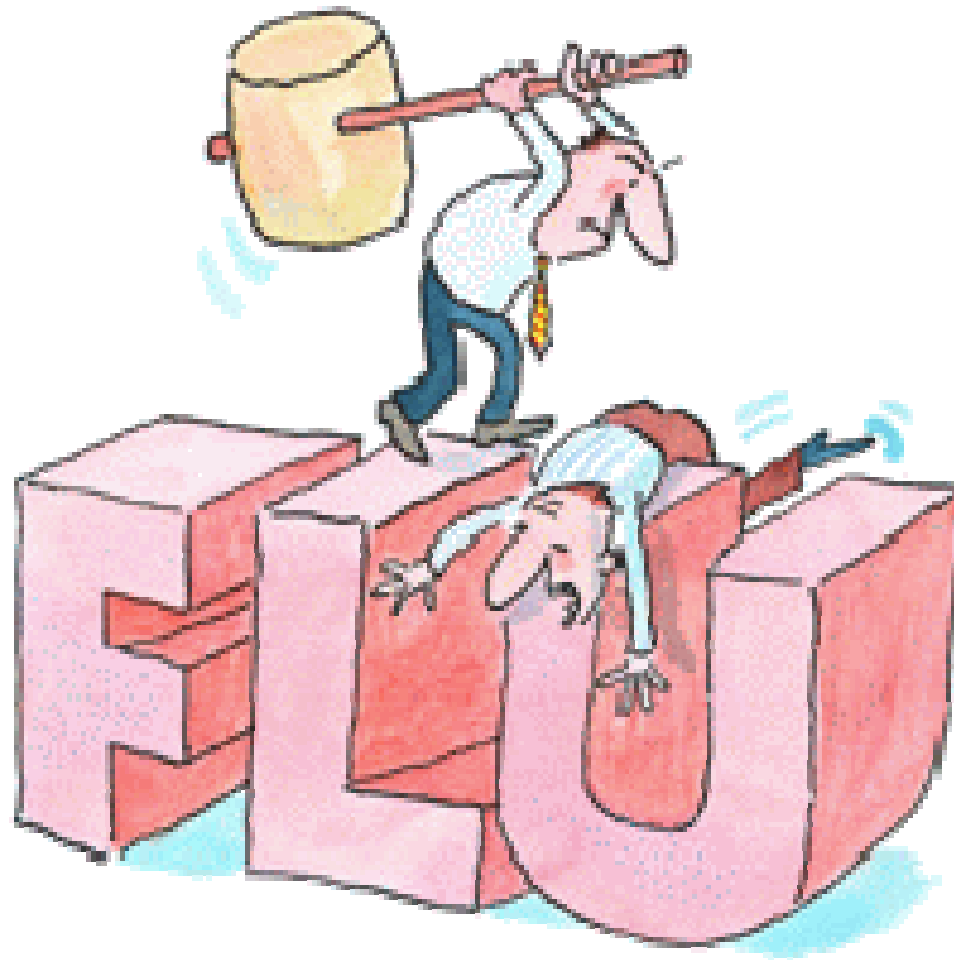
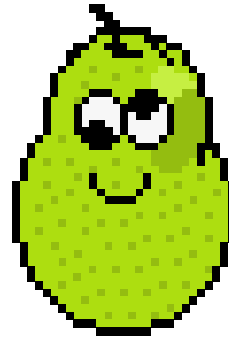
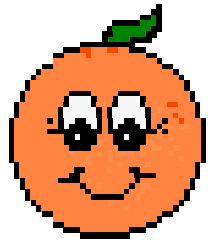


Hur man undgår Influensa



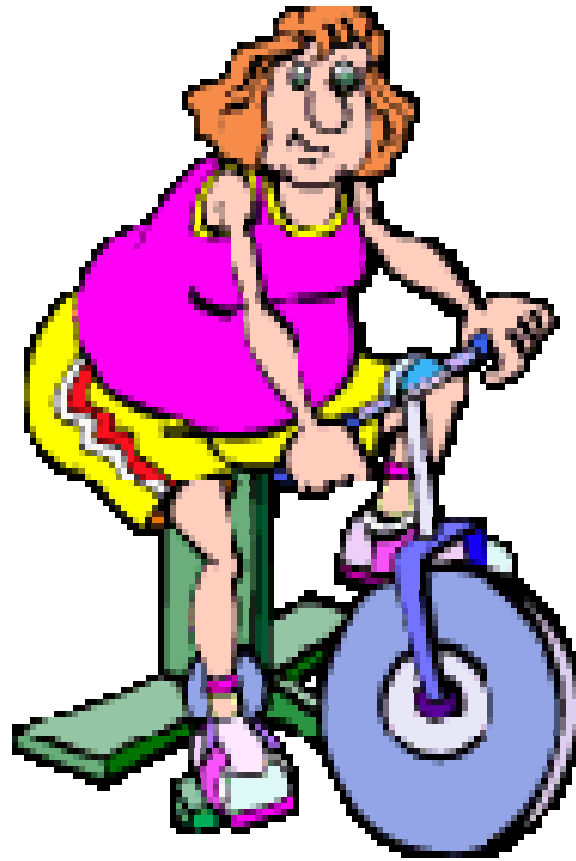
Ät riktigt



Var säker på att du får nog med frukt och grönsaker.



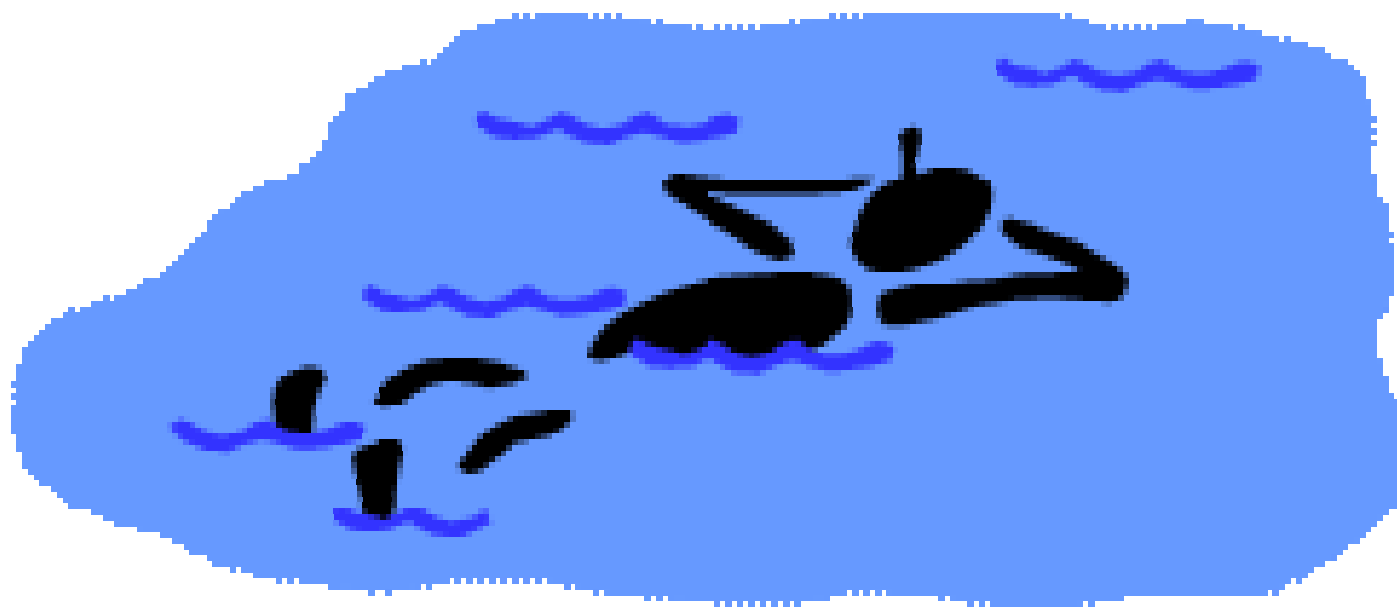
*Ta alla vitaminer och gärna lite extra
vitamin C.*



*Få nog med motion, det bygger upp
immunförsvaret.*



Gå minst en timme varje dag,



eller simma,



ta trappan i stället för hissen, etc.



Tvätta händerna ofta.



*Få mycket frisk luft.
Har du möjlighet; öppna dörrar och fönster.*



Eliminera så mycket stress som möjligt



Få mycket vila.



Läkarens upplägg.

Tänk...

*när du skall ha en spruta,
vad sker först?*

*armen tvättas med
alkohol...*

Varför?

*För att alkohol
dödar bakterier.*

Så.....



**Jag GÅR till systemet.
(motion)**

**Jag har lime i min
Corona...(frukt)**

**Jag har selleri i Bloody
Mary (grönsak)**

**Dricker utomhus ..(frisk
luft)**

**Berättar
vitsar...(eliminerar
stress)**

Ligger fyllesjuk. (vilar)

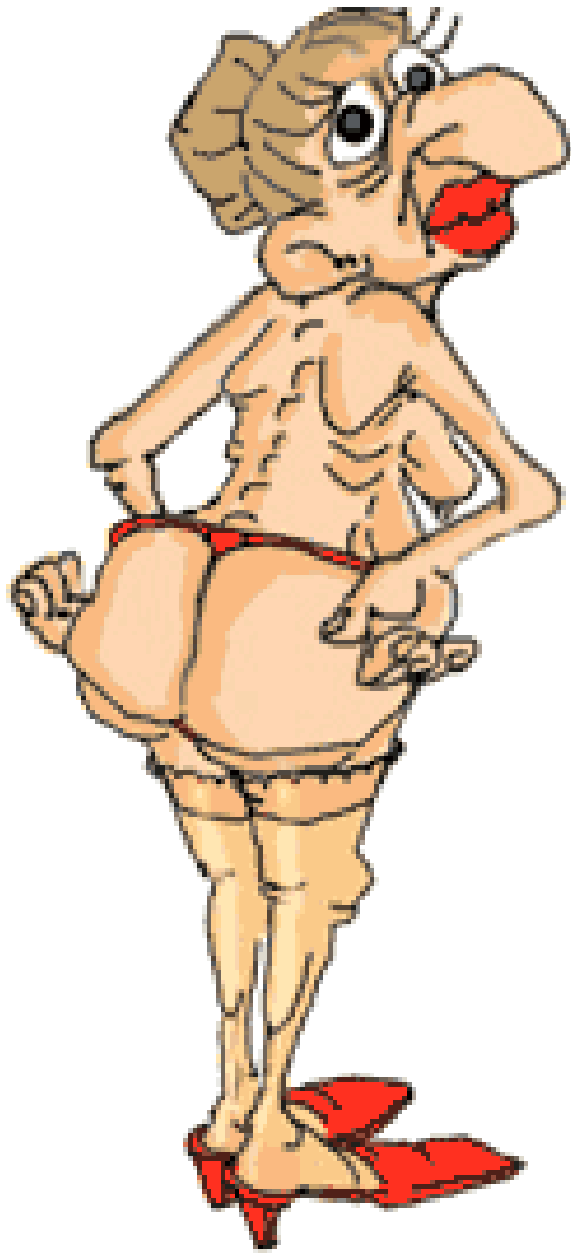
Så som jag ser det...



*Om du håller uppe promillen,
vill inte influensabakterier få
tag i dej!*



*Mormor sa alltid,
'en liten i glaset
är bättre än vad som helst!'*



Lev gott - Le ofta