



9 CONSIGLI PER UN SISTEMA IMMUNITARIO FORTE

PROTEINE E MICRONUTRIENTI

EVITARE L'ALCOL E LA NICOTINA



SOLE E VITAMINA D

COLOSTRO E NUCLEOTIDI



SPORT ED ESERCIZIO FISICO

PREBIOTICI E PROBIOTICI



RIDURRE LO STRESS E AUMENTARE IL BUON UMORE

VITAMINE, MINERALI E SOSTANZE VEGETALI SECONDARIE



DORMIRE A SUFFICIENZA