

# INMUNO

## FITNESS



### ¿SABÍAS QUE EL ESTRÉS Y LA FALTA DE SUEÑO DEBILITAN TU SISTEMA INMUNE?<sup>1</sup>



Procura dormir 7-8 horas al día.<sup>2</sup>



Gestiona el estrés aprendiendo a detectarlo cuando aparece.<sup>3</sup>



Realiza respiraciones profundas a diario.<sup>4</sup>



Sal de casa a diario e interactúa con otras personas.<sup>5</sup>



Sonríe. Es beneficioso tanto para ti como para los que te rodean.<sup>6</sup>

Habla con tu profesional sanitario e infórmate de qué hábitos pueden ayudarte a mantener una mente sana.

LA **SALUD**  
TAMBIÉN SE **ENTRENA**

¡ÚNETE AL MOVIMIENTO INMUNOFITNESS Y CUIDA DE TU MENTE!

APRENDE MÁS SOBRE ESTE ESTILO DE VIDA EN LA WEB [www.inmunofitness.es](http://www.inmunofitness.es)



Vida activa

Vacunación

Alimentación saludable

Mente sana

¿CUÁLES SON LOS 4 PILARES DEL INMUNOFITNESS?

Imágenes representadas por actores. Únicamente con fines ilustrativos.

REFERENCIAS:  
1. Dormir poco debilita el Sistema inmune y nos estresa. Muy interesante. Último acceso: marzo 2022. Disponible en: <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/dormir-poco-debilta-el-sistema-inmune-y-nos-estresa>  
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). How Much Sleep Do I Need? United States. Último acceso: marzo 2022. Disponible en: [https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/how\\_much\\_sleep.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html)  
3. Control del estrés. Mayo Clinic, United States. Último acceso: marzo 2022. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/basics/stress-basics/hlv-20049495>  
4. Bonet R, Garrote Á. Astenia primaveral. Farmacia Profesional. Vol. 29 p 32-5 Último acceso: marzo 2022. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-astenia-primaveral-X0213932415346392>  
5. Cohen M. What are the health benefits of being social? Medical News Today, United Kingdom. Último acceso: marzo 2022. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321019>  
6. Estos son los beneficios que reporta sonreír, a nosotros y a los demás. El Diario. Último acceso: marzo 2022. Disponible en: [https://www.eldiario.es/consumo/cuidarse/beneficios-de-sonreir-para-la-salud\\_1\\_1151488.html](https://www.eldiario.es/consumo/cuidarse/beneficios-de-sonreir-para-la-salud_1_1151488.html)



NP-ES-NA-DTAL-220003(v1) 03/2022