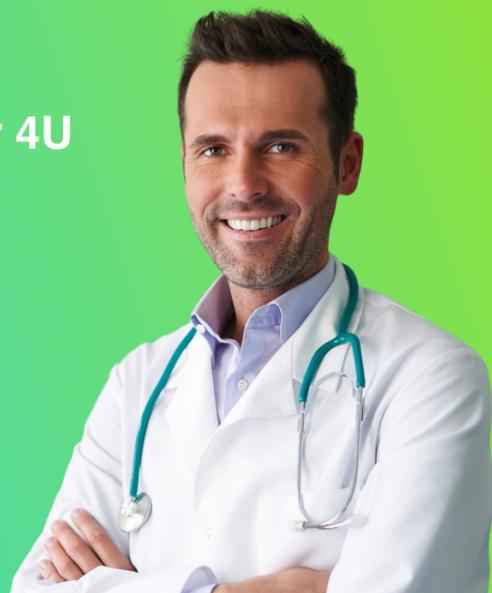


Φρόντισε τον εαυτό σου αυτό το φθινόπωρο με την υπηρεσία Doctor 4U από την Interasco

Το φθινόπωρο φέρνει νέα ενέργεια, νέους ρυθμούς... αλλά και μικρές προκλήσεις για την υγεία μας. Η θερμοκρασία πέφτει, οι μέρες μικραίνουν, η υγρασία ανεβαίνει — κι όλα αυτά μπορούν να επηρεάσουν τόσο το σώμα όσο και τη διάθεσή μας.



Μην ανησυχείς όμως. Με λίγες απλές συνήθειες και τη σωστή καθοδήγηση από τους επαγγελματίες γιατρούς, διατροφολόγους και ψυχολόγους της υπηρεσίας Doctor 4U, μπορείς να απολαύσεις μια εποχή γεμάτη ισορροπία και ευεξία.

Ενίσχυσε τις φυσικές σου άμυνες

Με την επιστροφή στη δουλειά και το σχολείο, οι ιοί κάνουν κι αυτοί την εμφάνισή τους. Προστάτεψε τον εαυτό σου με μικρές καθημερινές κινήσεις:

- Πλένε τα χέρια σου συχνά.
- Αέριζε τους εσωτερικούς χώρους.
- Χρησιμοποίησε χαρτομάντιλα μιας χρήσης.
- Αν έχεις συμπτώματα, φόρα μάσκα για να προστατεύσεις τους γύρω σου.

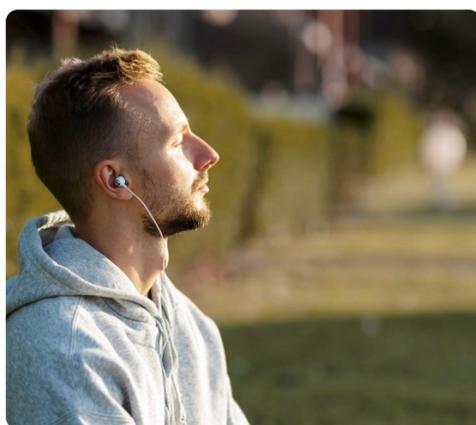


Ανέβασε τη διάθεσή σου

Αν νιώθεις κούραση ή έλλειψη ενέργειας με τον ερχομό του φθινοπώρου, θυμήσου πως η κίνηση και οι υγιεινές συνήθειες είναι οι καλύτεροι σύμμαχοι.

Η συμβουλή μας:

κάνε μέτρια άσκηση κάθε μέρα, αφιέρωσε χρόνο σε ό,τι σε ευχαριστεί και προσπάθησε να εκτίθεσαι στο φυσικό φως όσο περισσότερο μπορείς. Οι ενδορφίνες είναι το καλύτερο «αντικαταθλιπτικό» της εποχής.



Μην ξεχνάς:

μια ισορροπημένη διατροφή και ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα είναι το κλειδί για να απολαύσεις το φθινόπωρο χωρίς αναποδιές.

Αυτό το φθινόπωρο, φρόντισε τον εαυτό σου με την υπηρεσία Doctor 4U

Στην Interasco είμαστε δίπλα σου για να διατηρήσεις την ευεξία σου μέσα από ολοκληρωμένες ιατρικές και υγειονομικές υπηρεσίες. Οι ειδικοί μας σε καθοδηγούν σε θέματα διατροφής, ευεξίας και ψυχικής υγείας, ώστε να ζήσεις αυτή την εποχή με ενέργεια, ισορροπία και χαμόγελο.

[Κάνε κλικ εδώ για να μάθεις περισσότερα](#)