

# SPIS TREŚCI



## 01

Jak działa system odpornościowy?

## 02

Objawy spadku odporności

## 03

Co osłabia naszą odporność?

## 04

Dieta na wzmocnienie systemu immunologicznego

## 05

Jakie produkty najbardziej wzmacniają odporność?

## 06

Witaminy i składniki mineralne, które szczególnie wpływają na system odpornościowy.

## 07

Naturalne sposoby na wzmocnienie układu odpornościowego.

## 08

Przepisy kulinarne, które poprawią działanie układu immunologicznego.

