

gestes à effectuer pour éviter les premiers rhumes

Se laver les mains souvent

Manger équilibré

Acheter un purificateur d'air

Boire des tisanes au quotidien

Dormir suffisamment

Faire un check-up avant l'hiver

Se nettoyer le nez à l'eau de mer

Boire un jus de citron dans de l'eau tiède chaque matin

Faire une cure d'antioxydants

Agir avec des remèdes naturels dès les premiers symptômes

Multiplier les sorties au grand air

Ne pas échanger ses couverts

S'exposer au soleil dès que possible

Pratiquer une activité physique régulière

S'hydrater correctement