



Le style de vie et de mentalité qui contribue à éviter la pandémie!



**Bonne nutrition,**  
-manger des fruits et légumes à hautes valeurs nutritionnelles disponibles localement,  
-boire assez d'eau, etc...



**Éviter le stress**

Le stress détruit l'immunité.  
Le stress tue!



**Exercice physique -**  
Une marche quotidienne de 30 minutes ou tout autre exercice équivalent.



**Sommeil suffisant**  
Il est conseillé de dormir en moyenne 7 heures par jour.