



طرق تعزيز جهازك المناعي ..
سلامتك_في_منزلك
#تطمّن
#النجاة_الخيرية

طرق لتعزيز جهازك المناعي
والوقاية من فيروس كورونا

3.



اتباع نظام
غذائي صحي



النوم
الكافي



ممارسة
الرياضة

النجاة الخيرية
ALNAJAT CHARITY