

# O bom funcionamento do sistema imunológico é um dos principais fatores para melhora da qualidade de vida.



Insira em sua rotina os alimentos abaixo, ricos em vitaminas e proteínas essenciais, e aumente sua imunidade!

- Frutas cítricas como abacaxi, laranja, limão, acerola e morango, são ricas em vitamina C e A e flavonoides
- Frutas vermelhas como mirtilo, amora, morango, framboesa, cranberry, goji berry, romã, cereja e ameixa, são ricas em vitamina C e antocianinas e tem efeito antioxidante
- Alimentos variados como batata yakon, cogumelos shimeji e shitake, cebola, alho, gengibre e cúrcuma, são ricos em vitaminas e proteínas

PROGRAMA

**Bem-Estar  
& Saúde**

