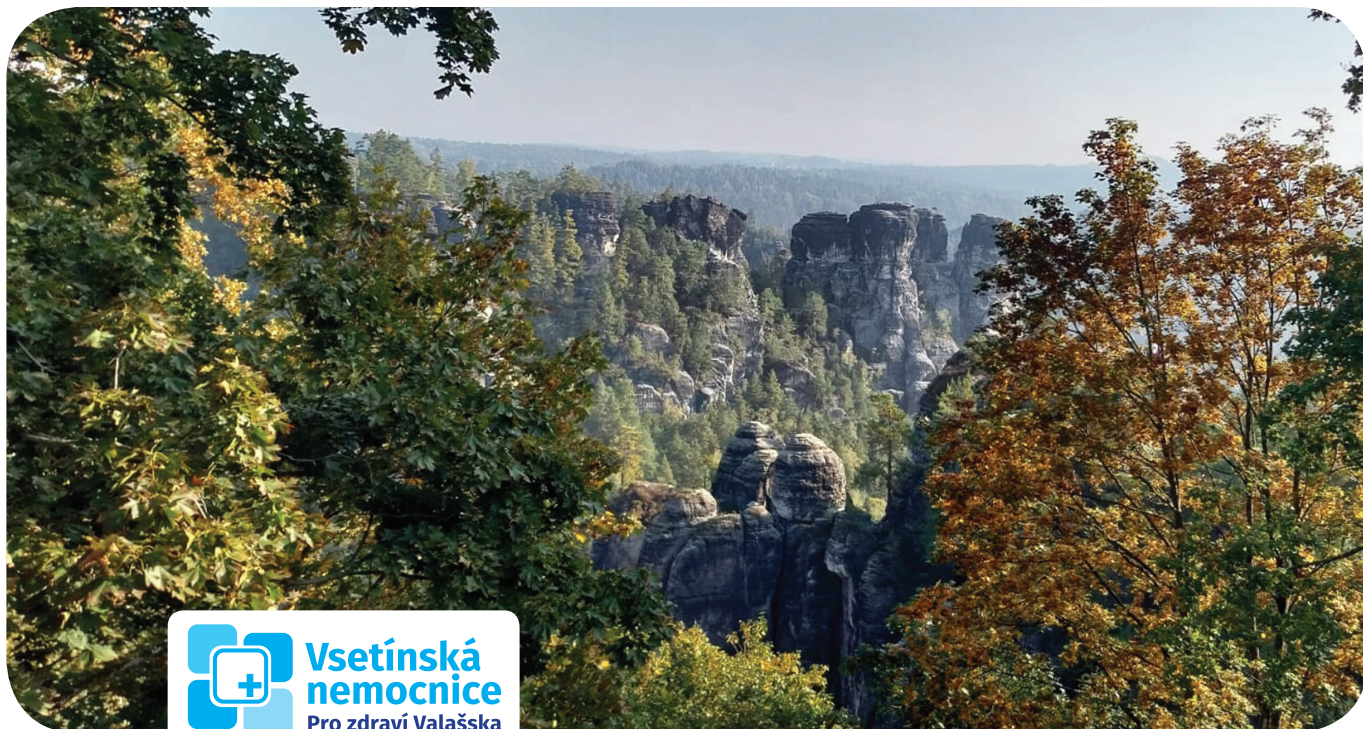




Říjen *Odolnost a imunita #Výzva 115*

**Oblékej se
přiměřeně
počasí**

87

**Mrkni na
rehabilitaci**
*

88

**Hýbej se
i v chladu**

89

**Vyřeš
alespoň
dva resty**

90

**Uvař si
bylinkový
čaj**

91

**Dopřej si
hrst ořechů**
**

92

**Upeč si
koláč**

93

**Posiluj
psychickou
odolnost**

94

**Doplň
vitamíny
z jídla**

95

*Den otevřených dveří na rehabilitačním oddělení se koná 7. října 2026 od 9.00 do 17.00 hodin.
[Více na www.nemocnice-vs.cz](http://www.nemocnice-vs.cz)

**Ořechy obsahují velké množství bílkovin a nenasycených mastných kyselin, vitamíny a minerály. Nejen že si na nich pochutnáme, ale pomáhají při prevenci proti kardiovaskulárním chorobám a dokáží významně snížit hladinu cholesterolu v krvi. Našemu tělu nejvíce prospívají právě ty přírodní, nesošené. Den ořechů každoročně připadá na 22. října.



**Kdo pozná, kde se nachází scenérie na našem obrázku,
napište na soutez@nemocnice-vs.cz a můžete soutěžit o říjnové ceny.**