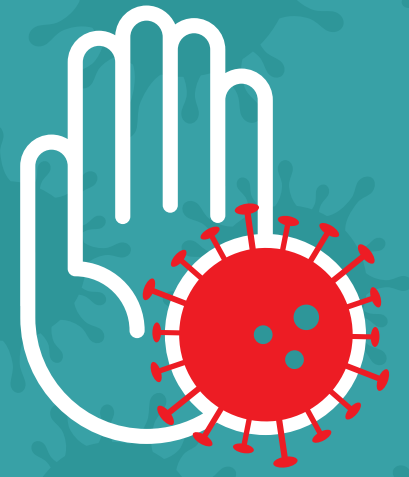


# KENDİNİ COVID-19' dan KORU



Lahana **YEŞİL  
SEBZELER**



Roka

## Virüslerle Savaşan Süper Yiyecekler Ye



Soğan



Kekik  
Otu



Sarımsak



Ispanak



Maydanoz



Brüksel  
Salatası

Zencefil



Narenciye Üzüm



## MEYVELER



Nar



Kivi



Kavun

## Vücudunu Zayıflatan Şeyleri Bırak & Azalt



Sigara



Şeker

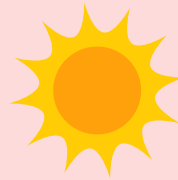


Alkol



Yağlar & Etler

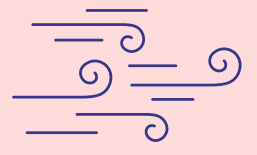
## Doğal Yoldan Güçlü bir Zihin & Beden İnşa et



Güneş Işığı Al



Dinlen



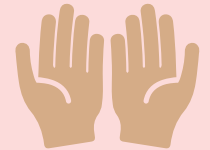
Temiz Hava Al



Çok Su  
İç • Yıka ve Temizlen



Egzersiz



Allah'a Güven



Sağlıklı Yaşa  
İyi Yaşa