2024

Подсолнух
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
работает с 2006 года

ПОЛЕЗНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Этот календарь каждый день будет напоминать вам заботиться о себе и своем иммунитете.
Три простых совета от врача-иммунолога.*
Отмечайте цветом каждый день, когда вам удалось сделать что-то полезное для своего иммунитета.
Берегите себя и оставайтесь с нами!
С заботой о вас, Фонд «ПОДСОЛНУХ»

ЯНВАРЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
ФЕВРАЛЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29					
МАРТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
АПРЕЛЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
МАЙ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
ИЮНЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
ИЮЛЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
АВГУСТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
СЕНТЯБРЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
ОКТЯБРЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
НОЯБРЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
ДЕКАБРЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			

*Член экспертного совета Фонда, иммунолог, профессор Андрей Петрович Продеус советует:

ложитесь вовремя спать (не позднее 23:00), полноценно питайтесь, активно двигайтесь.

А ещё вы можете добавить другие полезные привычки в календарь:

_____ _____ _____

Как можно помочь иммунитету, смотри на **propid.ru** **Горячая линия 8 800 500 63 35** **Сделать доброе дело fondpodsolnuh.ru**