

# Health Tips For Shelter In Place

"Good Nutrition Is Not Only About Avoiding Disease Later, But About Thriving Now."

## Immunity Boosting Foods



### VITAMIN C

- Citrus food like Lemons, Grapefruit, Oranges, Broccoli, Cauliflower, Kale, Kiwi



### HIGH ZINC

- Beef, Pork and Chicken
- Shellfish
- Nuts and Seeds



### HEALING SPICES

- Turmeric
- Cinnamon
- Cayenne
- Ginger



### LIQUIDS

- Green Tea
- Bone Broth
- Apple Cider Vinegar
- WATER WATER WATER



### PROBIOTICS

- Kombucha
- Low/ No Sugar Yogurt
- Supplementation



### BOOSTERS

- Garlic
- Mushrooms
- Elderberry
- Local Honey



### VITAMIN A & D

- Active forms are found in responsibly raised animal foods, especially liver, egg yolks, and fish eggs. Plant sources are orange, red, and yellow veggies. If it's sunny, GO PUT YOUR BODY IN THE SUN, especially your torso\*.

## Body Movement



### Do these exercises 3x's

- Alternating Lunges 10-15 reps
- Donkey Kickbacks 10-15 reps per leg
- Planks 10-20 secs
- Body Weight Squats Hold 10 seconds, 10-20 squats
- Arm Circles Circle 10 Seconds & Reverse for 1 Minute

## Brain Games



- Crosswords, Jigsaw Puzzles, Bingo, Chess, Trivia Games, Card Games, Scrabble, Lumosity (Free App on iOS or Android store)

# Consejos de salud para refugiarse en el lugar

"Una buena nutrición no se trata sólo de evitar la enfermedad en el futuro, sino de prosperar ahora".

## Alimentos que aumentan la inmunidad



### VITAMINA C

- Cítricos como limones, toronjas, naranjas, brócoli, coliflor, col rizada, kiwi



### LIQUIDOS

- Té verde
- Caldo de hueso
- Vinagre de sidra de manzana
- AGUA, AGUA, AGUA



### ALTO CONTENIDO DE ZINC

- Carne de res, cerdo y pollo
- Mariscos
- Nueces y semillas



### PROBIÓTICOS

- Kombucha
- Yogur bajo/sin azúcar
- Suplementos



### ESPECIAS CURATIVAS

- Cúrcuma
- Canela
- Cayena
- Jengibre



### ELEVADORES

- Ajo
- Champiñones
- Arándanos
- Miel local



### VITAMINA A y D

- Las formas activas se encuentran en los alimentos animales criados responsablemente, especialmente el hígado, las yemas de huevo y los huevos de pescado. Las fuentes vegetales son verduras anaranjadas, rojas y amarillas. Si es soleado, VE A PONER TU CUERPO EN EL SOL, especialmente tu torso\*.

## Movimiento corporal



### Haga estos ejercicios 3 veces

- Estocadas alternas  
10-15 reps
- Contragolpes de burro  
10-15 repeticiones por pierna
- Tablones  
10-20 segundos
- Sentadillas de peso corporal  
Mantenga por 10 segundos,  
10-20 sentadillas
- Círculos de brazo  
10 segundos y invertir durante 1 minuto

## Juegos cerebrales



- Crucigramas, rompecabezas, bingo, ajedrez, juegos de trivia, juegos de cartas, Scrabble, Lumosity (aplicación gratuita en tienda iOS o Android)