


An oval-shaped image showing a close-up of autumn leaves in shades of red, orange, and yellow, set against a blurred background of more leaves.

Autumn

확 바뀐 계절!
확 바뀐 내몸?

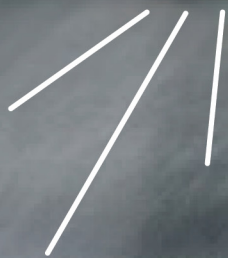
An oval-shaped image showing a close-up of white snow with a small branch of cottonwood or a similar plant in the foreground, set against a blurred background of snow.

Winter




급 쌀쌀해진 날씨 때문에
시도 때도 없이 나오는
재채기에 콧물까지~
몸이 날씨에 적응하지 못한
이런 환절기일수록
건강관리는 더욱 중요하죠~


확 바뀐 계절엔
무엇보다 면역력 관리가 필수!
꾸준한 면역력 관리로
내 몸은 내가 미리
챙겨보기로 해요~



면역력을 높이기 위해선?



하루 2L 정도의
충분한 수분섭취



8시간 이상의
충분한 수면



과하지 않은
적절한 운동



스트레스
받지 않기



뚝 떨어지는 면역력
뚝 소리나게 지켜요