Автор: *А. Макеенко, медсестра отделения профилактики*

Если вы переболели коронавирусной инфекцией, нужно помочь иммунитету быстрее восстановиться. Придерживайтесь здорового питания, будьте физически активны. А для легких полезно выполнять дыхательную гимнастику. Вот несколько упражнений.

- Сделайте десять коротких вдохов через нос без выдохов, а потом выдохните. Повторите несколько раз.
- Стоя или сидя втяните воздух, правую ладонь заведите к левому предплечью, а левую – к правому (как будто обнимая себя), не скрещивая при этом руки. Сделайте еще десять вдохов по пять-шесть циклов.
- Поверните голову вправо и шумно вдохните носом, а потом влево и опять сделайте вдох. Повторите упражнение 15 раз. При его выполнении не останавливайте голову посередине и не напрягайте шею.
- Опустите голову и сделайте короткий резкий вдох. Поднимите голову и выдохните через рот. Повторите 20 раз.