

**Зима - это обычно вирусы, грипп, температура. Пиши глаголы в форме повелительного наклонения, и ты узнаешь, как укрепить иммунитет зимой:**  
Winter is a time of viruses, flu, fever. Write the verbs in the imperative form and you will find out how to strengthen the immune system in winter:

## Помогаем иммунитету зимой

- 1 пить горячий чай *Пей горячий чай! / Пейте горячий чай!*
- 2 принимать витамины
- 3 есть много чеснока
- 4 готовить бульон
- 5 гулять каждый день
- 6 заниматься спортом
- 7 кататься на коньках/лыжах
- 8 спать минимум 8 часов в день
- 9 ходить в баню/сауну
- 10 отдыхать после работы
- 11 принимать контрастный душ
- 12 медитировать или слушать музыку
- 13 пить молоко с мёдом
- 14 покупать мандарины, апельсины, лимоны (витамины С)
- 15 носить шапку и перчатки

Твои идеи:

