

免疫力小測試， 你的免疫力足夠嗎？

孕媽媽自生免疫力好，自然能更好對抗病菌的入侵，想知自己的免疫力達到甚麼級數嗎？又可以
做甚麼來加強免疫力？一起來測測吧！



| | 是 (1) | 否 (0) |
|-------------------------|-------|-------|
| 1 你經常運動嗎？ | | |
| 2 冬天時手腳不會常常冰冷，也比較易變暖。 | | |
| 3 你一年感冒少於四次？ | | |
| 4 有點小毛病時一般不用吃藥。 | | |
| 5 你常吃蔬菜和水果，偶然也會吃補充維他命丸。 | | |
| 6 你善於交際，有很多好朋友。 | | |
| 7 你感到家庭生活美滿。 | | |
| 8 你經常到戶外散步。 | | |
| 9 你是不吸煙的。 | | |
| 10 你不常喝酒。 | | |
| 11 你生活的地方不會人煙稠密。 | | |
| 12 你甚少乘搭交通工具。 | | |
| 13 每天喝足夠的水嗎？ | | |
| 14 你的家常常在合適的溫度。 | | |

總分： _____

11-15 分

最強免疫力：恭喜你，你的免疫力很強，大部分病菌都難以近身，就算有點不適，你也能很快復元！

1-10 分

中度免疫力：多呼吸新鮮空氣，多吃營養豐富的食物，補充維他命，做適量運動，盡快將你的免疫力 level up!

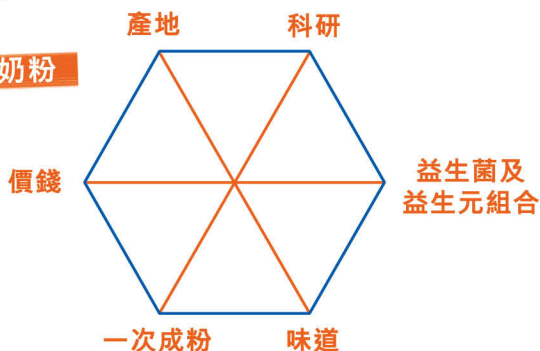
0 分

零度免疫力：你的免疫力不高，容易受病菌入侵，要立刻調節生活作息及飲食習慣，以免經常生病！

寶寶的自生免疫力亦非常重要，母乳低聚糖 HMO 奶粉有助強化寶寶免疫力，應該如何選擇？

一圖看清 6 大準則，為寶寶* 揀選安全優質及高性價比的 HMO 奶粉，做個精明媽媽！

6 大準則嚴選 HMO 奶粉



* 自然離乳後的寶寶