



## پیام ارتقاء سلامت کارکنان (۳)

### تغذیه به عبارتی دیگر:

- ✓ مصرف ماست کم چرب ۲ خاصیت مهم برای بدن دارد: الف) حاوی پروتئین است که بدن در شرایط استرس به آن احتیاج دارد. ب) وجود چربی کم موجود در آن به عنوان حامی خوبی برای سیستم ایمنی بدن می باشد.
- ✓ یک پیاله ماست کم چرب روزانه در کنار غذا سرو شود.
- ✓ نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب، بدن شما را از بی آبی حفظ می کند و مانع تحمل استرس اضافی برای بدن شماست.

### فعالیت جسمانی:

- ✓ اگر احساس افسردگی میکنید یا یک روز پر از استرس رو پشت سر گذاشته اید پیاده روی تند به مدت ۳۰ دقیقه یا بدنسازی به شما کمک می کند. فعالیت بدنی، مواد شیمیایی متعددی را در مغز فعال می کند که باعث شادابی و آرامش بیشتر شما می شود. همچنین تناسب اندام را برای شما به همراه دارد که اعتماد به نفس و عزت نفس شما را افزایش می دهد.

### عدم مصرف دخانیات:

- ✓ بعد از صرف غذا، سیگار نکشید. نتیجه تحقیقات در این زمینه نشان می دهد کشیدن یک نخ سیگار پس از مصرف غذا معادل ۱۰ نخ در حالت عادی است و خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

باتشکر (واحد ارتقا سلامت)