



پیام ارتقاء سلامت کارکنان (۵)

تغذیه به عبارتی دیگر:

- ✓ منابع خوراکی غنی از منیزیم سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند و در تسکین مجاری تنفسی نقش زیادی دارند. بهترین منابع حاوی منیزیم شامل مغز خشکبار، اسفناج، تخم کدو، ماست و حبوبات هستند.

فعالیت جسمانی:

- ✓ پیاده روی باعث افزایش حرکات روده و جلوگیری از یبوست می شود که همین موضوع مانع از بروز چاقی، بواسیر، شقاق و سرطان روده بزرگ خواهد شد.
- ✓ دویدن، نسبت به پیاده روی باعث چربی سوزی کمتر و عضله سازی بیشتر می گردد.

عدم مصرف دخانیات:

- ✓ یکی از مهم ترین عوامل بروز حملات قلبی سیگار است. اگر سیگار می کشید، در کنار آن هم به سلامتی قلب و بدن خود اهمیت دهید. بدانید که این دو در تضادی عظیم هستند، پس سعی کنید از همین امروز سیگار را کنار بگذارید.

باتشکر (واحد ارتقا سلامت)