



پیام ارتقاء سلامت کارکنان (۶)

تغذیه به عبارتی دیگر:

- ✓ با حبوبات آشتی کنید تا چاقی و سرطان سراغتان نیاید. حبوبات جانشین مناسبی برای گوشت و منبع خوبی از پروتئین گیاهی می باشد.
- ✓ مصرف سبزیجات متنوع را در وعده های غذایی روزانه فراموش نکنید.
- ✓ از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوائی و گوجه فرنگی بیشتر استفاده کنید.

فعالیت جسمانی:

(کوچک کردن شکم)

- ✓ روی زمین داز بکشید. دستهایتان را کنارتان بگذارید. پاها را بالا ببرید و یک زاویه ۹۰ درجه نسبت به زمین بسازید. با پاهایتان به شکم فشار آورده و تا زاویه ۴۵ درجه پایین بیاورید و سپس در موقعیت نخست قرار بگیرید. در هفته اول و دوم ۲۵ مرتبه و در هفته سوم و چهارم ۴۰ مرتبه در روز انجام دهید.

عدم مصرف دخانیات:

- ✓ هرچند توصیه اصلی ما مصرف نکردن دخانیات است اما برای افرادی که هنوز موفق به ترک نشده اند توصیه هایی برای کاهش اثرات نیکوتین خواهیم داشت:

- حتی الامکان ناشتا سیگار مصرف نکنید.
- در محیط سر بسته سیگار نکشید
- دود را فرو نبرید
- سیگار را تا انتها نکشید زیرا نیکوتین بیشتر در انتهای آن جمع می شود
- از چوب سیگار استفاده نمایید تا مواد سمی آن به خصوص نیکوتین کمتر وارد بدن شود.