



پیام ارتقاء سلامت کارکنان (7)

تغذیه:

- ✓ کاهو مملو از فیبر و آب است که مصرف آن باعث پر شدن معده و احساس سیری می شود. وقتی احساس سیری می کنید کمتر سراغ غذاهای ناسالم می روید.
- ✓ سرکه سیب آنزیم های چربی سوزی را تحریک و قند خون رو تنظیم می کند. مصرف سرکه سیب به شما کمک می کند که احساس گرسنگی کمتری داشته باشید.

فعالیت جسمانی:

(کوچک کردن شکم و پهلو)

- ✓ حرکت کرانچ: اولین حرکت برای سفت شدن ماهیچه های شکم
- ✓ روی زمین بشینید پاها را به صورت ضربدری روی هم قرار بذارید. یه دمبل سبک بردارید و تو همون حالت با دمبل از چپ به راست و برعکس بچرخید این حرکت را ۳ روز در هفته و ۳ ست ۱۵ مرتبه ای انجام دهید.

عدم مصرف دخانیات:

- ✓ اگر فردی در خانه سیگار بکشد دود سیگار روی فرش، لباس و پرده و... باقی می ماند. اگر بوی سیگار در فضای خانه استشمام کنید بدون اینکه فردی در آن لحظه سیگار بکشد مواد شیمیایی سرطان زا در محیط خانه وجود دارد.
- ✓ این مسئله به خصوص در کودکانی که سینه خیز یا چهار دست و پا می روند و وسایل را در دهانش می گذارند بسیار خطرناک است.

برای سلامت کودکانمان سیگار را ترک کنیم

باتشکر (واحد ارتقا سلامت)