



## پیام ارتقاء سلامت کارکنان (۸)

### تغذیه:

- ✓ ساعات غذا خوردن در تناسب اندام نقش فراوانی دارد. اگر شامتان را دیر وقت بخورید و بلافاصله پس از آن بخوابید، دچار مشکلات گوارشی شده و غذایتان هضم نمی شود بنابراین در برنامه ی کاهش وزنتان اختلال ایجاد خواهد شد.
- ✓ برنج قهوه ای دارای فیبر بیشتر و کالری کمتری است که با خوردن آن طولانی مدت احساس سیری و اشباع بودن می کنید. برنج قهوه ای سرشار از سبوس است و سبب کاهش میزان کلسترول خواهد شد.

### فعالیت جسمانی: (کوچک کردن شکم – حرکت نرمی اسکوات)

- ✓ بایستید و پاهایتان را کمی بیشتر از عرض شانه باز کنید؛
- ✓ دستها را پشت سر قرار بدهید؛
- ✓ انگشتان پاها رو به بیرون باشد؛
- ✓ حالا به آرامی بنشینید تا جایی که ران، با زمین موازی شود.
- ✓ پس از ۲ ثانیه به آرامی بلند شوید و به وضعیت اولیه برگردید. تا ۲۵ بار این تمرین را تکرار کنید.

### عدم مصرف دخانیات:

- ✓ میلیون ها کودک در جهان در معرض دود سیگار والدینشان در خانواده قرار دارند. سیگار کشیدن در طول حاملگی، موجب عوارض زیادی از جمله مرده زایی، سقط خود بخود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد می شود.
- ✓ با خود مراقبتی، خود و اعضاء خانواده را در برابر زیان های ناشی از مصرف دخانیات محافظت نماییم. عبارات فریبنده ای مانند سیگارهای لایت یا سبک و یا توتون میوه ای راهی برای گمراه کردن خانواده به ویژه زنان برای کاهش انگیزه خود مراقبتی در آنان است.

**باتشکر (واحد ارتقا سلامت)**