



## پیام ارتقاء سلامت کارکنان (۹)

### تغذیه:

تخم مرغ ها به طور باور نکردنی سالم هستند، به خصوص اگر آن ها را صبح بخورید که غنی از پروتئین با کیفیت بالا و بسیاری از مواد مغذی ضروری هستند. خوردن تخم مرغ صبحها، احساس سیری را افزایش می دهد. این کار باعث می شود مردم کالری کمتری در طول روز مصرف کنند که می تواند برای کاهش وزن بسیار مفید باشد.

### فعالیت جسمانی: (کوچک کردن شکم)

- ✓ روی صندلی بنشینید و ستون فقرات خود را صاف نگه دارید و شانه های خود را آرام کنید.
- ✓ هر دو کف دست خود را کنار باسن بگذارید، رو به پایین سپس نفس عمیق بکشید و وقتی نفس خود را به بیرون می دهید.
- ✓ هر دو پاهایتان را به بالا به سمت زانوهایتان بالا بیاورید، به طوری که زانوهایتان به سینه شما نزدیک شوند.
- ✓ پنج ثانیه صبر کنید. خم نشوید و کمر خود را قوس دهید. پاهایتان را به آرامی پایین بیاورید و دوباره تکرار کنید.

### عدم مصرف دخانیات:

کودکان از رفتار شما تقلید می کنند هیچگاه، به ویژه در مقابل کودکان سیگار و قلیان نکشید. تحقیقات نشان می دهد کودکانی که در معرض دود دخانیات قرار دارند:

- ✓ احتمال سیگاری شدن آنها در بزرگسالی بیشتر است.
- ✓ خطر «نشانگان مرگ ناگهانی» در آنها بیشتر است.
- ✓ شانس بیشتری برای ابتلا به عفونت های تنفسی و گوش میانی دارند.
- ✓ رشد ریه ها در آن ها آهسته تر است.
- ✓ به خود بقبولانید که برای رسیدن به آرامش نیاز به کشیدن سیگار نیست و ورزش و تفریح های مفرح بسیار سودمندتر خواهند بود.

باتشکر (واحد ارتقا سلامت)