

الغذاء الصحي

تناول تغذية كافية ومتوازنة.
استهلك ما يكفي من الخضار
والفواكه.
استهلك الأطعمة التي تحتوي
على الألياف.
تجنب الأطعمة الجاهزة /
المصنعة.
قم بالتقليل من كمية الملح
والسكر والدهون.



اختر
وجبات
أصغر
وأطعمة
صحية.

تحرك

استشر طبيبك قبل البدء في أي
تمرين.
استخدم الدرج.
امش بدلاً من ركوب السيارة.



مارس
نشاطاً
متوسط
الشدة لمدة
30 دقيقة
على الأقل
5 مرات في
الأسبوع.

لا تشرب السجائر و لا تناول الكحول

إذا كنت تشربهما ، فاتركهما.
يحمي الإقلاع عن التدخين صحتك
وصحة الأشخاص من حولك.
تجنب دخان السجائر لمنع أمراض
القلب والأوعية الدموية.



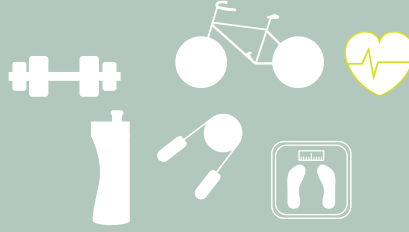
في غضون عام
واحد بعد
الإقلاع عن
التدخين، يبلغ
خطر الإصابة
بأمراض القلب
التاجية نصف
تلك التي يتعرض
لها المدخن.
في غضون 10
سنوات ، يصل
إلى نفس مستوى
غير المدخن.

للوفاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

الغذاء الصحي



تحرك



لا تشرب

السجائر و لا
تناول الكحول



قم بقياس ضغط الدم
وسكر الدم والكوليسترول
ومؤشر كتلة الجسم على
فترات منتظمة.

اتبع توصيات
الحياة الصحية التي
قدمها طبيبك!

تم تحضير هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي. وزارة الصحة في الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.

لمزيد من المعلومات و الدعم، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f @ t v sihatproject

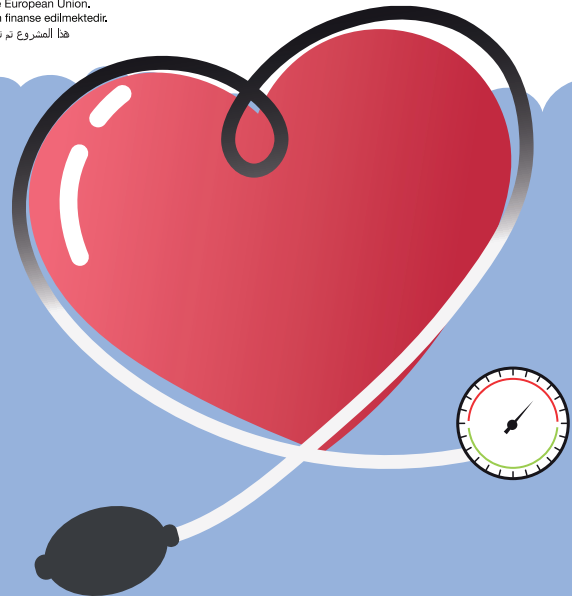
www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

كافئ قلبك



sihat

