

غذای سالم بخورید

تغذیه کافی و متعادل بخورید.
سبزی و میوه به اندازه کافی مصرف کنید.
غذاهای حاوی فیبر مصرف کنید.
از غذاهای آماده/فرآوری شده خودداری کنید.
مقدار نمک، شکر و چربی را کاهش دهید



مقدار کمتر و غذاهای سالم تری را انتخاب کنید

حرکت کنید

قبل از شروع هر ورزش با پزشک خود مشورت کنید.
از نردبان استفاده کنید.
به جای سوار شدن به ماشین پیاده روی کنید



5 بار در هفته حداقل 30 دقیقه فعالیت با شدت متوسط را انجام دهید.

از سیگار و الکل استفاده نکنید

اگر از آن استفاده می کنید، آن را رها کنید.
ترک سیگار از سلامت شما و اطرافیانتان محافظت میکند.
پرهیز از دود سیگار از بیماری های قلبی عروقی جلوگیری میکند.



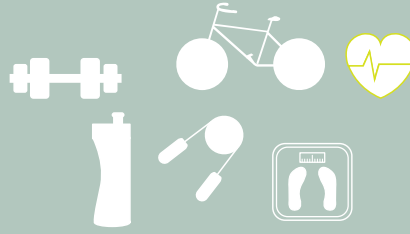
در عرض یک سال پس از ترک سیگار، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب نصف افراد سیگاری است.
در عرض 10 سال، به همان سطح یک غیر سیگاری می‌رسد.

برای جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی؛

غذای سالم
بخورید



حرکت کنید



سیگار و الکل
بکار نبرید



فشار خون،
قند خون،
کلسترول و شاخص
توده بدن خود را در
فواصل زمانی منظم
اندازه گیری کنید.

توصیه های
زندگی سالمی که
پزشکتان داده
است را دنبال
کنید.

این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیایید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

f @ t v sihatproject

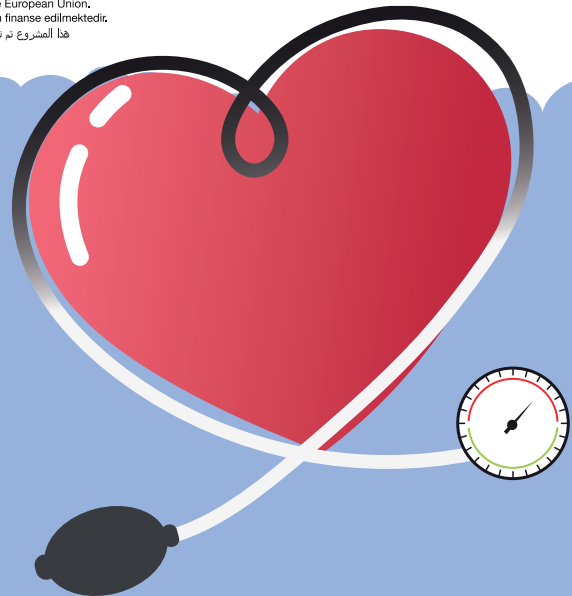
www.sihatproject.org

sihat



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

به قلب خود
پاداش دهید



sihat

