

پیام جهت درج در سربرگ مکاتبات اداری – هفته سلامت بانوان ایرانی(سبا) ۱۴۰۲

۱. بانوی سالم، خانواده سالم، جامعه سالم

۲. افزایش سلامت خانواده و جامعه با افزایش سواد سلامت مادران

۳. مادران جوان، بارداری‌های سالم‌تری را تجربه می‌کنند.

۴. تنظیم فشارخون و پیشگیری از بیماری فشار خون بالا، تقویت ماهیچه‌ها و بهبود عملکرد قلب و ریه‌ها با فعالیت بدنی منظم و مناسب

۵. پیشگیری از چاقی با کاهش مصرف قند و چربی، افزایش مصرف سبزیجات، حبوبات و فعالیت بدنی منظم