

پیام جهت انتشار در فضای مجازی و تهیه تراکت – هفته سبا ۱۴۰۲

۱. چای، قهوه و آب میوه نمی‌تواند جایگزین آب خالص باشد، پس روزانه به مقدار کافی آب بنوشید.
۲. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید و بهتر است نیمی از این زمان را در معرض نور آفتاب باشید.
۳. زنان بعد از یائسگی به میزان کلسیم بیشتری نیاز دارند.
۴. برای تامین کلسیم مورد نیاز، باید ویتامین د کافی در بدن وجود داشته باشد.
۵. مصرف دخانیات و الکل موجب از دست رفتن کلسیم بدن می‌شود.
۶. هر بارداری و زایمان خطر ابتلا به سرطان پستان را حدود ۷٪ کاهش می‌دهد.
۷. زنانی که بارداری زیر ۳۵ داشته‌اند کمتر به سرطان تخمدان مبتلا می‌شوند.
۸. پیاده روی ملایم در دوران بارداری به سلامت مادر و فرزند کمک می‌کند.
۹. زود خوابیدن مادر در دوران بارداری به وزن‌گیری بهتر جنین کمک می‌کند.
۱۰. بهترین زمان برای ورزش هوای معتدل است: در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان اول روز و در زمستان در انتهای روز
۱۱. از نوشیدن آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش خودداری کنید.
۱۲. خواب در حالت گرسنگی و خالی بودن معده یا بلافاصله بعد از مصرف غذا باعث سوءهاضمه می‌شود.
۱۳. در دوران میانسالی و سالمندی از مصرف غذاهای تند، شور، فرآوری شده، پرادویه، آماده و نیمه آماده، سوسیس و کالباس، سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها و آبمیوه‌های صنعتی بپرهیزید.