

## پیام جهت انتشار در فضای مجازی و تهیه تراکت – هفته سما ۱۴۰۳

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. برای تامین کلسیم مورد نیاز، باید ویتامین D کافی در بدن وجود داشته باشد.
۴. مصرف دخانیات و الکل موجب از دست رفتن کلسیم بدن می‌شود.
۵. تنظیم فشارخون و پیشگیری از بیماری فشار خون بالا، تقویت ماهیچه‌ها و بهبود عملکرد قلب و ریه‌ها با فعالیت بدنی منظم و مناسب امکان پذیر است.
۶. با کاهش مصرف قند و چربی، افزایش مصرف سبزیجات، حبوبات و فعالیت بدنی منظم، می‌توان از چاقی و اضافه وزن پیشگیری کرد.
۷. قرار گرفتن در معرض دود سیگار و قلیان باعث کاهش باروری می‌شود.
۸. اضافه وزن و چاقی ناشی از عدم تحرک و رژیم غذایی نامناسب از عوامل خطر ساز در باروری مردان است.
۹. مواد شیمیایی و سموم مانند حشره‌کش‌ها، دود تنباکو، الکل، ماری جوانا، استروئیدها و... از جمله عوامل خطر ساز در باروری افراد هستند.
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، پر ادویه، آماده و نیمه آماده، سوسیس و کالباس، سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها و آبمیوه‌های صنعتی بپرهیزید.