



فعال بمانید

بدن سالم، ذهن سالم



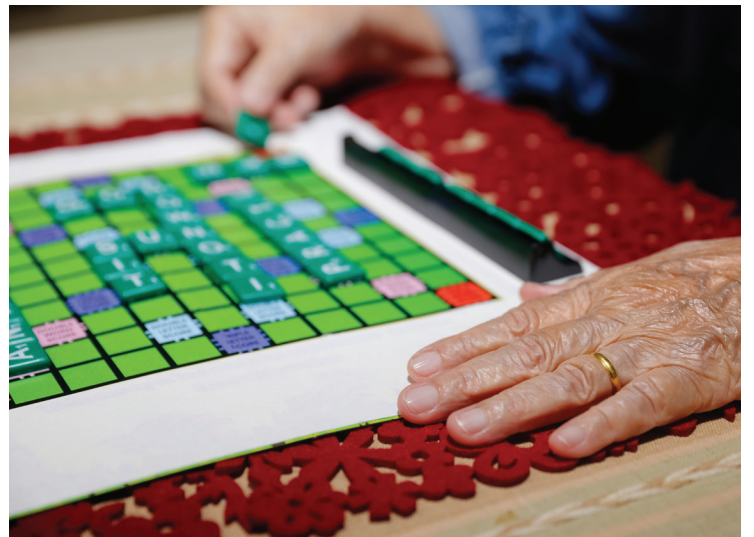
روزانه میوه و سبزیجات بخورید



تعاملات اجتماعی را حفظ کنید

به بهترین شیوه زندگی کنید! شماره های سلامت خود را بدانید

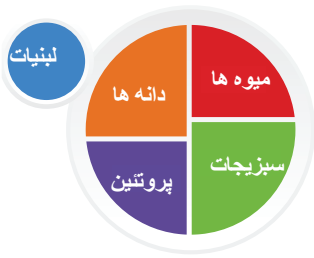
برای اطلاعات بیشتر، با مسئول درمانی خود تماس بگیرید.



تفکر خود را گسترش دهید

سلامتی شما در اختیار خودتان است! آن را لذت بخش کنید!

تغذیه سالم آسان و رنگارنگ است!



- سعی کنید هر ماه یک میوه یا سبزیجات جدید به وعده های غذایی خود اضافه کنید
- غذاهایی با همه رنگ های مختلف برای بشقاب خود انتخاب کنید
- روغن زیتون و آووکادو چربی های سالمی هستند که به جای چربی های حیوانی استفاده کنید
- به جای تنقلات و شیرینی جات، میوه های تازه برای خانواده خود آماده داشته باشید
- به جای نان یا آرد سفید، گندم کامل و دانه های کامل را انتخاب کنید
- اطلاعات مواد مغذی بسته بندی ها را بخوانید و دنبال محصولات با 5 گرم فیبر دارند
- از رژیم های غذایی مد روز که رعایت آنها سخت است و معمولاً برای ترویج افزایش وزن پس از مصرف استفاده می شوند پرهیز کنید

از افزایش فعالیت خود لذت ببرید



- یک یا دو فعالیت را انتخاب کنید که برایتان بسیار لذت بخش هستند و می توانید به راحتی انجام دهید
- اگر فعالیت را تازه شروع می کنید، آهسته شروع کنید و در طول چند هفته افزایش دهید
- سعی کنید سه یا چهار روز در هفته به مدت 30 دقیقه ورزش متوسط انجام دهید
- قدم زدن سرعتی، رقص و پیاده روی می تواند سلامت قلب، شش ها و سیستم گردش خون شما را بهبود بخشد
- فعالیت را به صورت خانوادگی انجام دهید! بچه ها را با خود به بیرون ببرید تا سلامت آنها نیز تقویت شود.
- باغچه داری یک فعالیت تقویتی عالی برای کل خانواده است
- فعالیت جدیدی را امتحان کنید، مانند دوچرخه سواری، بادبادک هوا کردن یا کودکان یا اکتشاف قسمت جدیدی از اجتماع
- برای جلوگیری از درد عضلات، حتماً پس از اتمام فعالیت خود، حرکات کششی انجام دهید

ارتباط اجتماعی شما را شاد نگه می دارد



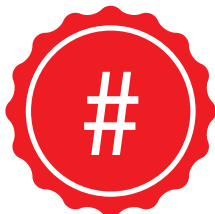
- با خانواده و دوستان خود در ارتباط بمانید، حتی اگر به صورت تلفنی باشد
- وعده های غذایی را با دوستان و خانواده های دیگر برنامه ریزی کنید و از آنها لذت ببرید
- اجتماع دینی شما می تواند ارتباط اجتماعی مهمی باشد
- کلاسی برای ارتباط اجتماعی و آموختن مغز خود بردارید
- فعالیت های گروهی مورد علاقه خود را پیدا کنید، مانند آواز خواندن در گروه سرود، پیوستن به گروه پیاده روی یا لیگ بولینگ

مغز خود را بیازمایید



- موضوع جدیدی را با مطالعه یا تماشای ویدیو یاد بگیرید
- آوازه های دوران کودکی و همچنین آوازه های جدید را بخوانید
- توانایی خود را در جورچین ها یا بازی های واژگانی محک بزنید
- برای فرزندان و نوه های خود داستان هایی درباره تجربه های زندگی خود تعریف کنید
- در کلاس آشپزی شرکت کنید

شماره های سلامت خود را بدانید



- سیگار، ویپ یا توتون جویدنی مطلقاً صفر
- 7-9 ساعت خواب شبانه
- فشار خون، وزن، کلاسترول و قند خون (A1c) خود را بدانید و تحت نظر داشته باشید
- 100% - تمامی داروهای خود را طبق نسخه پزشک مصرف کنید