

زندگی سالم

آنچه برای سلامتی خود
می‌توانید انجام دهید





زندگی سالم یعنی
مطمئن شدن از
اینکه ذهن و جسم
خود را در وضعیت
خوبی نگه می‌دارید.

رعایت رژیم غذایی
متعادل می‌تواند
کمک کند که
بهترین احساس را
داشته باشید.

بدن شما به مقدار
مناسبی از غذاهای
مختلف احتیاج دارد.
به عبارت دیگر، به
غذاهای نشاسته‌دار،
میوه و سبزیجات،
پروتئین، لبنیات و
چربی نیاز دارید.

نیاز بدن شما به
مواد غذایی به
میزان ورزش
کردن، بیمار بودن
شما یا مثلاً در
خانم‌ها، باردار بودن
آن‌ها، بستگی دارد.



نوشیدن آب کافی بسیار
مهم است. آب سالم چیزی
است که همه باید بنوشند.



ورزش کردن بسیار مهم است. ورزش کمک می‌کند
که از نظر جسمی و ذهنی قوی‌تر شوید.

واکسیناسیون از بروز عفونت‌ها جلوگیری می‌کند. در
مورد واکسن‌هایی که ممکن است نیاز داشته باشید،
با پزشک عمومی خود صحبت کنید.



اطلاعات بیشتر در

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/



تهیه شده توسط

