

ЗАЩИТА - ЭТО ПРОСТО



И УХУЖДЕННОМУ РЕПРОДУКТИВНОМУ ЗДОРОВЬЮ МОГУТ ПРИВООДИТЬ:

- Раннее начало половой жизни.
- Смена половых партнеров.
- Аборты.
- Ранняя беременность.
- Неправильный выбор метода контрацепции.
- Игнорирование симптомов увеличения вероятности случайного секса, секса без презерватива, ИППП и нежелательной беременности.



ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ОДНАКОВЫ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

- Знать того, кто с тобой рядом – избегать случайных половых контактов с малознакомыми людьми, не заводить отношений на одну ночь.
- Предупреждение. При половом акте с незнакомым человеком обязательно использовать презерватив.
- С начала половой жизни, забываясь о контрацепции во избежание нежелательной беременности. Даже аборт, выходящий в условиях, нарушил много укреплений качества РИЗД здоровой женщины.
- Регулярно проходить своего участка (женщины гинеколог/ уролог) в случае развития инфекций, передающихся половым путем (ИППП) на ранних этапах половой жизни.
- Нужна информация, связанная с репродуктивной системой – не стесняйся спросить и задать вопросы за советом к врачу.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПОМНИ: ВОЛНЬЕ О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ
ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8 800 200 0 200
ИЛИ НА САЙТЕ TAKZDOROVO.RU

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

ЗДОРОВЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ



Понятия «здоровое питание» и «здоровый образ жизни» являются синонимами. Это означает, что здоровый образ жизни — это не только правильное питание, но и физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима сна и бодрствования, регулярное посещение врача.

Важно помнить о том, что здоровый образ жизни — это не только правильное питание, но и физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима сна и бодрствования, регулярное посещение врача.



1. Вода

Вода является основным источником энергии для организма. Она участвует в большинстве биохимических процессов, происходящих в организме. Вода также является основным компонентом крови.



2. Цельнозерновые злаки

Цельнозерновые злаки являются источником энергии и клетчатки. Они содержат много витаминов и минералов, которые необходимы для здоровья.



3. Овощи и фрукты

Овощи и фрукты являются источником витаминов и минералов. Они содержат много клетчатки, которая необходима для здоровья.



4. Длительная активность

Длительная активность является источником энергии и здоровья. Она помогает поддерживать вес и улучшает настроение.



5. Позитивный настрой

Позитивный настрой является источником энергии и здоровья. Он помогает справиться со стрессом и улучшает настроение.

Существует множество способов улучшить свой образ жизни и повысить качество жизни. Это может быть как изменение питания, так и изменение образа жизни. Важно помнить, что здоровый образ жизни — это не только правильное питание, но и физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима сна и бодрствования, регулярное посещение врача.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Здоровый образ жизни — это не только правильное питание, но и физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима сна и бодрствования, регулярное посещение врача.

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТОРМОЗЯТ ВАШ СПОРТИВНЫЙ ПРОГРЕСС

Вредные привычки замедляют прогресс и мешают восстановлению

Правильные привычки помогут вам быстрее восстановиться после тренировки и избежать травм. Вредные привычки замедляют прогресс и мешают восстановлению. Например, курение и употребление алкоголя замедляют восстановление и мешают тренировкам.

Сбалансированное питание

Сбалансированное питание — это основа здоровья и энергии. Оно обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами для восстановления и тренировок.

Ограничение алкоголя и курения

Курение и употребление алкоголя замедляют восстановление и мешают тренировкам. Они также могут вызвать травмы и другие проблемы со здоровьем.

Ограничение алкоголя и курения — это важный шаг к улучшению здоровья и энергии. Это поможет вам быстрее восстановиться после тренировки и избежать травм.

Избегание вредных привычек

Избегание вредных привычек — это важный шаг к улучшению здоровья и энергии. Это поможет вам быстрее восстановиться после тренировки и избежать травм.

Избегание вредных привычек

Избегание вредных привычек — это важный шаг к улучшению здоровья и энергии. Это поможет вам быстрее восстановиться после тренировки и избежать травм.

Избегание вредных привычек

Избегание вредных привычек — это важный шаг к улучшению здоровья и энергии. Это поможет вам быстрее восстановиться после тренировки и избежать травм.

Избегание вредных привычек

Избегание вредных привычек — это важный шаг к улучшению здоровья и энергии. Это поможет вам быстрее восстановиться после тренировки и избежать травм.

Избегание вредных привычек — это важный шаг к улучшению здоровья и энергии. Это поможет вам быстрее восстановиться после тренировки и избежать травм.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

АЛКОГОЛЬ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ПОЛНУЮ СИЛУ, СКАЖИТЕ ЗАБЫВАТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ И УВЕЛИЧЬТЕ РИСК ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

РАБОТАЙ НАД СОБОЙ - ДЕРЖИ АЛКОГОЛЬ ПОД КОНТРОЛЕМ



Возможно ли ускорить алкоголь без вреда для здоровья?

Важнейшим показателем алкоголя является скорость его усвоения организмом, при этом скорость будет зависеть от многих факторов, однако в большинстве случаев не зависит от пола и веса человека. Для того чтобы ускорить процесс усвоения алкоголя, необходимо соблюдать следующие правила: употреблять алкоголь в умеренных количествах, не смешивать его с другими напитками, не употреблять алкоголь на голодный желудок, не употреблять алкоголь на ночь, не употреблять алкоголь в жару.

Действительно ли алкоголь настолько опасен?

Алкоголь, как и любой другой психоактивный препарат, оказывает влияние на организм человека. В зависимости от количества выпитого алкоголя, различают три степени его воздействия на организм: легкая, средняя и тяжелая. При легкой степени человек чувствует себя комфортно, при средней - начинает ощущать дискомфорт, при тяжелой - может возникнуть острое отравление.

А что значит молодость? Или же наоборот не стоит беспокоиться сейчас, пока еще вода молодая?

Молодость - это не только возраст, но и состояние организма. Молодость характеризуется высокой скоростью обмена веществ, что позволяет организму быстрее выводить алкоголь. Однако с возрастом скорость обмена веществ замедляется, что приводит к тому, что алкоголь дольше остается в организме. Поэтому важно следить за своим здоровьем и употреблять алкоголь в умеренных количествах.

«Мозг алкоголика выглядит хуже, чем его печень»



А крепкие напитки разве не полезны?

Натуральные крепкие напитки действительно содержат полезные вещества, однако их употребление в больших количествах приводит к негативным последствиям для здоровья. Поэтому важно употреблять крепкие напитки в умеренных количествах.

Однако физическая активность и здоровое питание помогут человеку старшего возраста быстрее вывести алкоголь из организма.

Я пью совсем немного. Такой ли уж одуренной будет реакция для моего здоровья, если я начну пить больше?

Однако употребление алкоголя приводит к негативным последствиям для здоровья. Даже небольшое количество алкоголя может вызвать зависимость. Поэтому важно следить за своим здоровьем и употреблять алкоголь в умеренных количествах.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО АЛКОГОЛЬ - ЭТО НЕ ЛЕКАРСТВО

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!

СОБЛЮДАТЬ
ЗДОРОВО!

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Независимо от того, насколько рацион должен быть равномерно распределен в течение дня. Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, снижает риск избыточного увеличения жировых запасов и балансирует обменные процессы.

Сбалансированное обогащенное питание 3-4 разовый прием пищи в течение дня с соблюдением основных принципов – завтрака, обеда и ужина. При длительном пребывании вне рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак.

САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ – ЭТО ЗАВТРАК

- Завтрак – важн. Самый обязательный прием пищи – это завтрак. С него начинается день, поэтому он должен быть регулярным – ежедневным. Начиная с утра пропейте стакан.
- Самый оптимальный вариант для завтрака – это каша, в ее составе много полезной клетчатки, а это необходимо для активной работы пищеварительного тракта. При этом выбор той или иной каши зависит от времени суток, предпочтений людей, фруктов, ягод или орехов.
- Также можно заменить или добавить в кашу дополнительные овощи или яблоки и запить водой.
- Молодые родители часто и до сих пор неправильно считают, что добавление молока – добавит калории, сахара, жира, тогда как это не так.
- Булочки не так хороши, особенно утром. Хлеб выбирайте из цельных злаков, а еще лучше с добавлением семени и стружки.
- Сэндвичи не так хороши, особенно в утреннее время – не более 30 грамм (2 чайные ложки) на завтрак.
- Завтрак не завтрак, если не есть фрукты.

ПРИМЕРЫ ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА



КАША, ПРОТЮЖАЮЩИЕ ЗАВТРАК, МНОГО ВОДЫ
ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННАЯ ПИЩА И ПИЩА С НАСЫЩЕННЫМИ САХАРАМИ
ДИАБЕТА

ТЫ
СЫЛЫНЕЕ
ПРОСТО
ПРИНЦИПЫ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО

- 1. Для профилактики артериальной гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний необходимо употреблять больше овощей и фруктов.
- 2. Не менее эффективно бороться с ожирением и избыточным весом помогают продукты с высоким содержанием клетчатки.
- 3. Не только хлеб и макароны, но и овощи и фрукты содержат углеводы, которые дают энергию организму.
- 4. Два яблока в день снижают риск развития болезни Альцгеймера и снижают уровень холестерина.
- 5. Не менее эффективны овощи, ягоды и сухофрукты: ананасы, клубника, абрикосы и малина.
- 6. Свежий томатный сок снижает риск развития рака желудка и кишечника.
- 7. Целевые диеты и отказ от вредных привычек снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- 8. Нежирные молочные продукты, зерновые отруби и фрукты в сочетании с водой и клетчаткой снижают уровень холестерина.

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС

- 1. Ягоды, орехи и сухофрукты являются идеальными перекусами.
- 2. Салаты, овощные супы и супы из овощей и фруктов являются отличными перекусами для детей и пожилых.
- 3. Натуральные йогурты без сахара являются отличными перекусами для детей и пожилых.
- 4. Натуральные йогурты без сахара являются отличными перекусами для детей и пожилых.
- 5. Грецкие орехи являются отличным перекусом и источником полезных жиров.
- 6. Темноокрашенные ягоды, такие как черника и ежевика, являются отличным перекусом и источником антиоксидантов.



ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

«ТАБЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Крупнейшие исследования доказывают, что здоровое питание снижает риск развития болезни Альцгеймера, диабета и болезни сердца. Здоровое питание — это основа здоровья.

Табелка «Здоровое питание» поможет вам узнать, сколько нужно есть овощей, фруктов, орехов, рыбы и злаков.



ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ

- 1. Ежедневное употребление 400 граммов овощей и фруктов снижает риск развития болезни Альцгеймера на 20%.
- 2. Два яблока в день снижают риск развития болезни Альцгеймера на 25%. Два яблока в день снижают риск развития болезни Альцгеймера на 20%.
- 3. Грецкие орехи 3 раза в неделю снижают риск развития болезни Альцгеймера на 20%. Грецкие орехи 3 раза в неделю снижают риск развития болезни Альцгеймера на 20%.
- 4. Ежедневное употребление 250 мл воды снижает риск развития болезни Альцгеймера на 20%.
- 5. Ежедневное употребление 250 мл воды снижает риск развития болезни Альцгеймера на 20%.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ИДЕАЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ 30% ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ЗЛАКОВ, РЫБЫ И ЦИТРУСОВЫХ НАПЬЕВ. ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ ДО 250 МЛ.

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



ЧТО МЕШАЕТ
БРОСИТЬ КУРИТЬ

9 заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курильщиков.

Заблуждение 1

«Курение — это привычка. И чтобы избавиться от нее, надо забыть»

Правда. Выбросив курение из привычки курильщика и бросив его привычку, курильщик возвращается к здоровью — не только физическому, но и психическому.

Заблуждение 2

«Курение приносит мне удовольствие. Поэтому бросить курение для меня — потеря»

Курение приносит удовольствие только тогда, когда курильщик курит. В противном случае курение приносит страдания, депрессию и разочарование, это доказано на фактах.

Постыдиться, что в один день выкуривает 40-50 сигарет, а на следующий день бросает курить, можно и после курения. Многие курильщики курят 40-50 сигарет в день, а на следующий день бросают курить.

Заблуждение 3

«Курение приносит мне удовольствие. Поэтому бросить курение для меня — потеря»

Дело в том, что курение приносит удовольствие только тогда, когда курильщик курит. В противном случае курение приносит страдания, депрессию и разочарование, это доказано на фактах.

Заблуждение 4

«Я не курю, потому что это вредно»

Курение — это вредно. Но вредно не только курение, но и курение. Курение приносит страдания, депрессию и разочарование, это доказано на фактах.

Заблуждение 5

«Я не курю, потому что это вредно»

Курение — это вредно. Но вредно не только курение, но и курение. Курение приносит страдания, депрессию и разочарование, это доказано на фактах.

«Я не курю, потому что это вредно»

Курение — это вредно. Но вредно не только курение, но и курение. Курение приносит страдания, депрессию и разочарование, это доказано на фактах.

Заблуждение 6

«Бросить курение — это страшно. Я не курю, потому что это страшно»

Бросить курение — это страшно. Но страшно не только бросить курение, но и курение. Курение приносит страдания, депрессию и разочарование, это доказано на фактах.

Заблуждение 7

«Бросить курение — это страшно. Я не курю, потому что это страшно»

Бросить курение — это страшно. Но страшно не только бросить курение, но и курение. Курение приносит страдания, депрессию и разочарование, это доказано на фактах.

«Бросить курение — это страшно. Я не курю, потому что это страшно»

Бросить курение — это страшно. Но страшно не только бросить курение, но и курение. Курение приносит страдания, депрессию и разочарование, это доказано на фактах.

Заблуждение 8

«Бросить курение — это страшно. Я не курю, потому что это страшно»

Бросить курение — это страшно. Но страшно не только бросить курение, но и курение. Курение приносит страдания, депрессию и разочарование, это доказано на фактах.

Заблуждение 9

«Бросить курение — это страшно. Я не курю, потому что это страшно»

Бросить курение — это страшно. Но страшно не только бросить курение, но и курение. Курение приносит страдания, депрессию и разочарование, это доказано на фактах.

«Бросить курение — это страшно. Я не курю, потому что это страшно»

Бросить курение — это страшно. Но страшно не только бросить курение, но и курение. Курение приносит страдания, депрессию и разочарование, это доказано на фактах.

«Бросить курение — это страшно. Я не курю, потому что это страшно»

Бросить курение — это страшно. Но страшно не только бросить курение, но и курение. Курение приносит страдания, депрессию и разочарование, это доказано на фактах.



Многие утверждают, что бросить курение — это страшно.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

НАСТОЯЩИЕ НА ПОКОН
И БРОСАЮТ КУРИТЬ