



## سبک زندگی سالم

روزانه مقدار کافی آب  
پاکیزه و سالم بنوشیم .



دریافت فیبر غذایی  
روزانه را افزایش  
دهیم .



وزن خود را در حد سالم  
و متعادل حفظ کنیم.



اضطراب و استرس خود  
را کنترل کنیم.



مصرف گوشت قرمز را  
کاهش داده و ماهی و  
مرغ استفاده کنیم .



مصرف لبنیات کم چرب  
را در برنامه غذایی  
روزانه افزایش دهیم.



خواب و استراحت کافی  
داشته باشیم.



روزانه حداقل ۳۰  
دقیقه پیاده روی کنیم.



سیگار و قلیان استفاده  
نکنیم.

