



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، دانشکده پرستاری و مامایی، ستاد برگزاری هفته سلامت سال ۹۴

## برخی از ابعاد اصلی و مهم

### شیوه زندگی سالم

#### عدم اعتیاد

(به سیگار، قلیان و هرگونه ماده مخدر و ...)

#### ورزش و فعالیت جسمی

(بصورت روزانه، منظم و متعال)

#### تغذیه سالم

(متنوع، متعادل با توجه به میزان کالری

دریافتی)