



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

تنها با رعایت رژیم غذایی سالم و بهداشتی (تنوع و تعادل در مصرف گروه های غذایی) و ورزش و فعالیت روزانه (حداقل نیم ساعت) از بروز بسیاری از بیماریهایی که به نوعی با "سبک زندگی" ارتباط دارند می توانید پیشگیری و حتی بعد از بروز، آنها را کنترل و مدیریت کنید.

