

## داشتن مهارت ها و سبک زندگی سالم موجب پیشگیری و کنترل بیماریها می شود (مثال با سبک زندگی سالم می توان بیماری پر فشاری خون را پیشگیری و یا کنترل نمود)

عدم استعمال سیگار و یا مواد مخدر و داشتن مهارت نه گفتن به تعارف این مواد توسط دیگران

اگر سیگار نمی کشید حفظ این رفتار مثبت بهداشتی تا آخر عمر  
اگر سیگار می کشید اقدام به ترک آن از همین حالا و کمک گرفتن از متخصصین امر برای ترک موفق سیگار و یا هرگونه اعتیاد

### حفظ وزن در محدوده طبیعی و کنترل آن

وزن طبیعی = شاخص توده بدنی در محدوده ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ است و به مقادیر کمتر و بیشتر از این میزان را وزن غیر طبیعی گفته می شود. دقت شود که وزن بدن چگونه تغییر می کند:

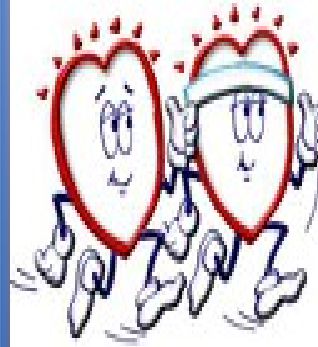
**افزایش وزن** = در مواقعی که میزان کالری دریافتی بیش از میزان مصرفی باشد.

**کاهش وزن** = در مواقعی که میزان کالری دریافتی کمتر از میزان مصرفی باشد.

**ثابت ماندن وزن** = در مواقعی که میزان کالری دریافتی مساوی میزان مصرفی باشد.

### کنترل و مدیریت استرس و استفاده از روشهای آرام بخشی در برنامه روزانه زندگی

استرس بیش از حد برای سلامتی مضر است و می بایست آن را مدیریت و تحت کنترل در آورد و توصیه می شود ضمن استفاده از روشهای آرام بخشی در صورت نیاز از نیروهای تخصصی و مشاوره روانشناسی استفاده نمود.



### اهمیت انتخاب سبک زندگی سالم و بهداشتی:

سبک زندگی سالم در حفظ و ارتقاء سلامتی (فرد، خانواده و جامعه)، پیشگیری و کنترل بیماریها و یا کاهش بار بیماریها و مرگ و میرها نقش بسیار مهمی دارد.

### مهارت و عادات تغذیه سالم و بهداشتی:

- رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه
- خوداری از مصرف غذاهای پرنمک، چرب و یا شیرین (مواد قندی)
- استفاده از هرم غذایی توصیه شده با در نظر گرفتن سهم توصیه شده برای هر گروه از مواد غذایی و با توجه به کالری مورد نیاز بدن (بر حسب سن، جنس، فعالیت و وضعیت شاخص توده بدنی)
- استفاده از مواد لبنی کم چرب و یا بدون چربی
- استفاده از میوه و سبزیجات تازه
- استفاده از روش بخارپز و یا آب پز
- کاهش مصرف کره و لیپیدها (روغن ها بخصوص از نوع اشباع شده)

### مهارت و عادات به فعالیت و ورزش منظم روزانه

انجام ورزش (روزانه بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه) بطوری که ضربان قلب افزایش یافته و بدن عرق کند (البته ضروری است میزان، نوع و شدت ورزش را با توجه به وضعیت سلامتی و یا بیماری فرد باید با مشورت گرفتن از پزشک معالج، قبلا مشخص شود). روزانه انجام ورزش هایی مانند: پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و نرمش های کششی توصیه شده است. لازم است که به مدت ۵ دقیقه قبل از ورزش، بدن را "گرم" و بعد از آن بدن را "سرد" نمود.