

Sănătatea femeii, 40+

Cele mai dăunătoare obiceiuri pentru sănătate:



**RONȚĂI MEREU CEVA,
DIN CAUZA EMOȚIILOR**



**MĂ MIȘC PUȚIN
– duc un MOD DE VIAȚĂ SEDENTAR**



**CONSUM ALCOOL,
TUTUN**



NU AM GRIJĂ DE SĂNĂTATEA MEA



DORM INSUFICIENT



ÎMI FAC MEREU GRIJI ȘI TRĂIESC CU REGRETE

Cum să am o sănătate mai bună?



MĂ ALIMENTEZ CORECT
Evit consumul excesiv de dulciuri,
sare și grăsimi.
Nu mănânc cu 2 ore înainte
de culcare.



RENUNȚ LA OBICEIURILE DĂUNĂTOARE
Renunț la consumul de tutun.
Reduc consumul de alcool.



**INCLUD ACTIVITĂȚILE FIZICE
ÎN PROGRAMUL ZILNIC**
Minimum 30 min pe zi merg pe jos,
ori fac exerciții aerobe.

MERG REGULAT LA MEDIC
În fiecare an
fac control profilactic
la medicul de familie.



RESPECT REGIMUL ZILEI

Somnul este important
pentru mine.
Dorm 7-8 ore pe zi.



ÎMI CONTROLEZ EMOȚIILE

Îmi urmăresc stările
emoționale și spirituale.
Evit conflictele impuse.



Ministerul Sănătății
al Republicii Moldova



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare
Швейцарское управление по развитию и сотрудничеству

Swiss TPH



Swiss Tropical and Public Health Institute
Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut
Institut Tropical et de Santé Publique Suisse



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile