



روز شمار آموزش
ماه مبارک

 @iecgov

دفتر آموزش و ارتقای سلامت
معاونت بهداشت

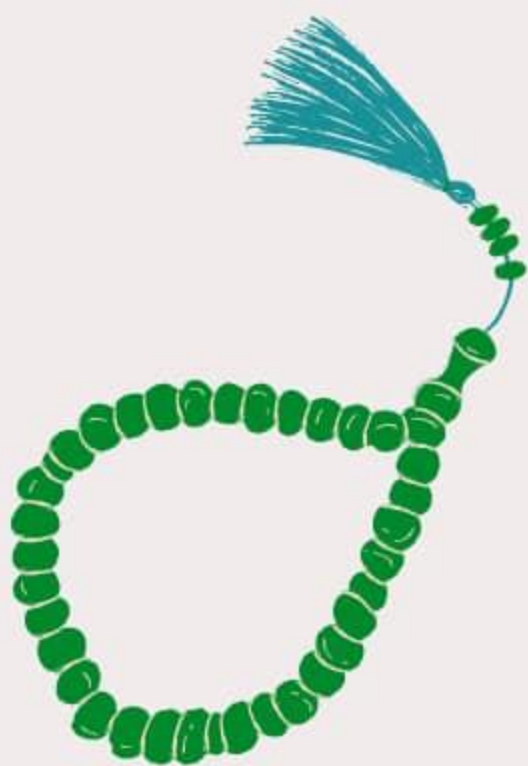
سیستم ایمنی



دقت به الگوی خواب و خوراک

در ماه مبارک الگوی خواب و خوراک افراد تغییر می کند

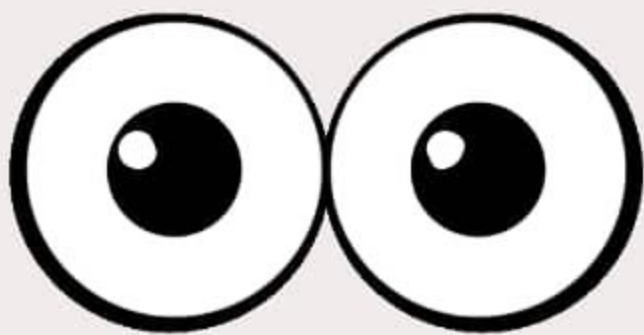
و باید بهداشت خواب و خوراک نیز مورد توجه باشد



خواب کافی داشته باشید

۷ ساعت در طول شبانه روز بخوابید

کم خوابی سیستم ایمنی را ضعیف می کند



حتما سحری بخورید

نخوردن سحری، باعث استرس در بدن و آسیب به عملکرد مناسب سیستم ایمنی می شود



غذای خیلی چرب و شیرین نخورید

زیاده روی در مصرف شیرینی و غذاهای چرب باعث

اختلال در عملکرد سیستم ایمنی می شود



مایعات کافی بنوشید

از افطار تا سحر حدود ۸ لیوان آب بنوشید

