

18+



5 ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Сохранение женского здоровья намного проще, чем процесс его восстановления. Для того, чтобы избежать многих болезней, да и просто сохранить здоровье, достаточно соблюдать ряд несложных правил.

Правило 1:

Ежегодные профилактические осмотры в поликлинике по месту жительства и в женской консультации.

Правило 2:

Занятие спортом и сбалансированное питание – ключ к здоровому телу.

Правило 3:

Здоровый сон - важнейший компонент женского здоровья. Он поможет избежать стрессов и сбоев в менструальном цикле. Мелатонин – гормон, который отвечает за биоритмы, вырабатывается в большом количестве у тех, кто засыпает до 11 ночи.

Правило 4:

Важным условием женского здоровья является безопасный секс. Использование контрацептивов убережет от венерических заболеваний, нежелательной беременности и, как следствие, от абортов.

ПОМНИТЕ! Прерывание беременности может привести к более сложным проблемам, вплоть до бесплодия.

Правило 5:

Умение противостоять стрессам – важный залог здоровья.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, МОЛОДЫ И ОБОЯТЕЛЬНЫ!