

وزن خود را هر چه مطلوب نگه دارید



هفته ملی
سلامت مردان



از خشونت و
نزاع پرهیزید



از خود مراقبتی
سلامت اعضای
خانواده حمایت کنید



در برابر سلامت خود مسئول باشید



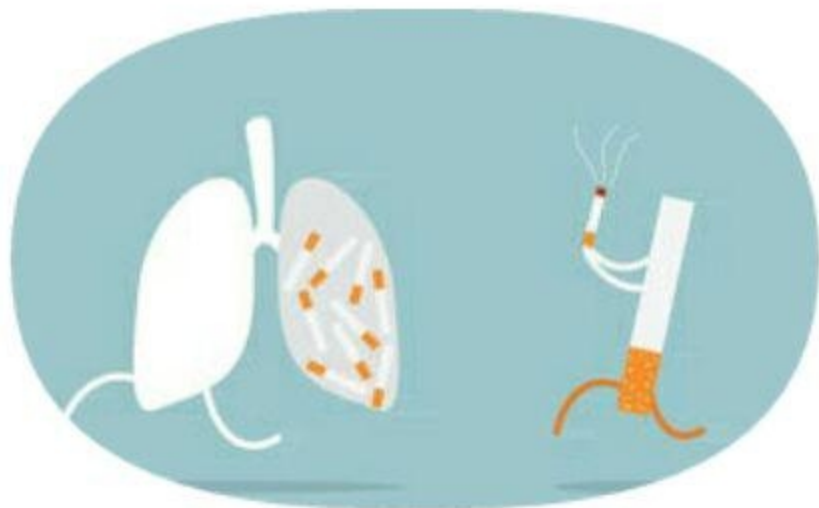
سیگار تان را ترک کنید



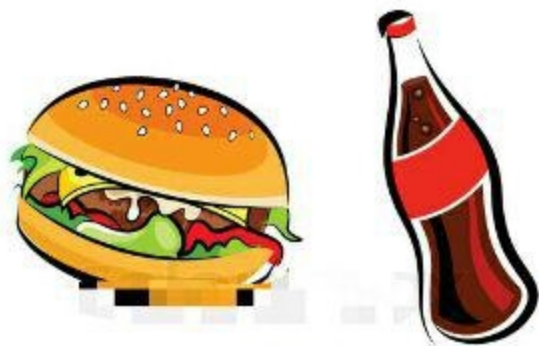
مردان بطور قابل توجهی
نسبت به خطرات سرطان
افسردگی و غیره
بی اعتنا هستند



هفته ملی سلامت مردان



سرطان ریه، پروستات
و روده بزرگ سلامت
مردان را تهدید میکند



مصرف
نوشابه
و غذاها ی آماده
را به
حداقل
برسانید



استرسها را کنترل کنید

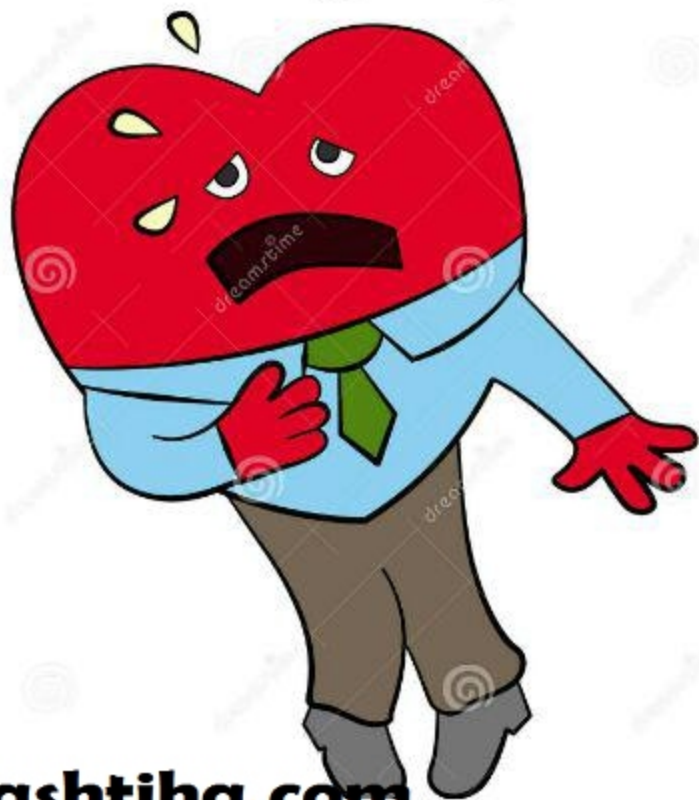


هفته ملی سلامت مردان



از غذاهای فست فودی
دوری کنید

بیماریهای قلبی یکی
از تهدیدات سلامت
مردان است



سرطان ریه یکی
دیگر از دلایل
مرگ و میر در
میان مردان است





خود مراقبتی
اعضای خانواده



با ورزش



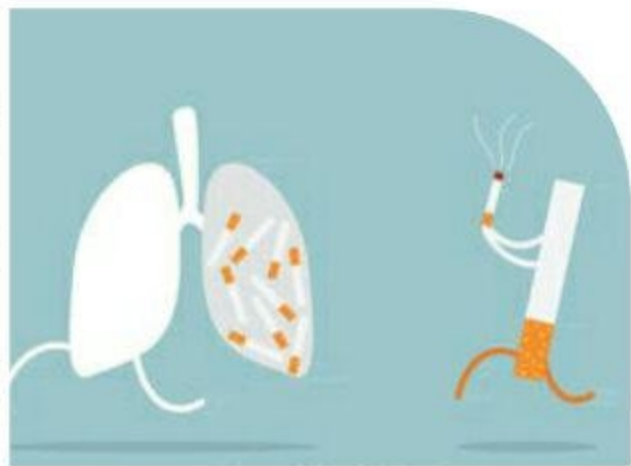
هفته ملی
سلامت
مردان



بستن کمربند
خود مراقبتی

ایمن برانید

هفته ملی سلامت مردان



اگر می‌خواهید
مبتلا به
سرطان نشوید
سیگار نکشید



هفته ملی سلامت مردان



نداشتن کلاه
ایمنی یکی از
خطرات جدی
تصادفات کشنده
در دوچرخه
و موتور سیکلت

هفته ملی سلامت مردان



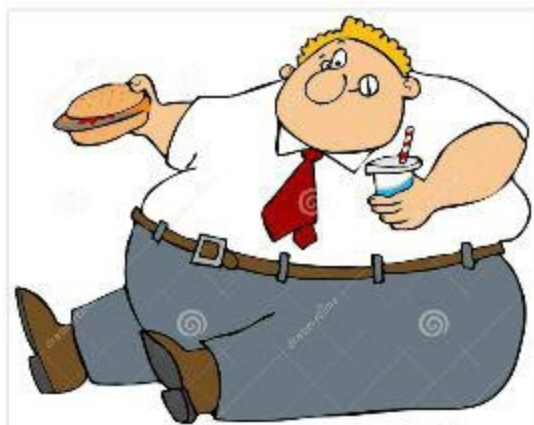
انتخاب میوه و سبزی

در وعده روزانه

هفته ملی سلامت مردان ایران



☆ ورزش



☆ کنترل وزن



☆ تغذیه
سالم



☆ نکشیدن
سیگار

هفته ملی سلامت مردان ایران



☆ ورزش



☆ کنترل وزن



☆ تغذیه
سالم



☆ نکشیدن
سیگار

با خود مراقبتی
یک برنده باشید





وزنتان را در
حد ایده آل
نگه دارید



برنامه معاینات سالانه و ملاقات با پزشک را داشته باشید



در حین رانندگی
اصول ایمنی را
رعایت کنید



بیماریهای قلبی
یکی از تهدیدات
سالمت مردمان است

