

شیوه زندگی ما می تواند تأثیر مهمی روی تندرستی و بهروزی ما داشته باشد. خوردن و نوشیدن نا سالم و فعالیت بدنی نا کافی می توانند به راحتی به یک ریسک فزاینده بیماری های مزمن مثل برخی سرطان ها، بیماری قلبی و دیابت نوع 2 منجر شوند. یک راه سریع و آسان برای ارزیابی ریسکی که متوجه شماست اندازه گرفتن دور کمرتان است. ریسک برای بیشتر مردان جامعه ما با اندازه کمر 94 سانتیمتر افزایش می یابد و برای زنان با 80 سانتیمتر.

خبر خوب این است که هیچوقت برای بهره بردن از یک شیوه زندگی سالم دیر نیست. سالم خوردن و فعال بودن برای تندرستی و خود شما خوب است. و هر چه زودتر شروع کنید، احساس بهتری خواهید کرد.

به چند کار ساده زیر که می توانید انجام دهید توجه کنید:

1. هر روز حداقل دو سرو میوه و 5 سرو سبزیجات میل کنید
2. خوردن غذاهای سرپایی ناسالم و غذاهای بحر و بیر را به حداقل برسانید.
3. آب را برای نوشیدنی خود انتخاب کنید
4. هر روز فعالیت کنید، به هر روشی که می توانید
5. برای راههای کوتاه بجای سوار اتومبیل شدن پیاده راه بروید
6. بجای سوار آسانسور شدن از پله ها استفاده کنید
7. هدفتان را روی حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی در هر روز بگذارید.



برای آگاهی های بیشتر و اقداماتی که می توانید انجام دهید تا خطرات تندرستی تان را کاهش دهید، همین امروز از تارنمای australia.gov.au/MeasureUp دیدن کنید.



What measures will you take

Australian Better Health Initiative
یک ابتکار مشترک دولت های فدرال، ایالتی و خطه ای.

هر چه بیشتر اضافه کنید، بیشتر باید کم کنید

