

طرز زندگی ما تاثیر عمده و برصحتمندی و بهبودی ما دارد.

خوردن غذاهای غیر صحتی و استفاده از نوشابه های غیر صحتی و نداشتن فعالیت جسمی کافی میتواند به آسانی سبب افزایش خطر ابتلاء به امراض مهلك از قبیل بعضی انواع سرطانها و تکلیف قلبی و مرض قند از نوع دوم آن گردد.

یک وسیله فوری و ساده برای اینکه بدانید در خطر قرار دارید اندازه کردن دور کمر میباشد.

خطر برای اکثر مردان در جامعه ما زمانیهست که اندازه قطر کمر در مردان 94 سانتی مטר و در زنان 80 سانتی متر زیاد تر باشد.

خبر خوش اینست که هیچ گاه برای داشتن روش زندگی که صحت ما را تضمین کند دیر نشده است. خوردن غذاهای صحتی و از لحاظ جسمی فعال بودن برای شما و صحت شما خوب است.

و هر چه زود تر اقدام کنید سریع تر خود را خوب تر احساس میکنید.

هر قدر به وزن شما زیاد شود از صحتمندی شما کاسته میشود

در اینجا اقدامات ساده به این منظور نشان داده میشود:

1. هر روز کم از کم از دو نوع میوه و پنج نوع سبزیجات میل نمائید.
2. خوردن غذاهای سبک غیر صحتی و غذاها ئی را که غذافروشیهای عاجل تهیه میکنند محدود سازید.
3. از نوشیدنیها فقط آب بنوشید.
4. هر روز از نظر جسمی به طرق ممکن فعال باشید.
5. فاصله هائی کوتاه را با موتور طی نکنید بلکه ترجیح بدهید پیاده طی کنید.
6. همیشه از زینه ها بجا ئی لفت استفاده کنید.
7. هر روز 30 دقیقه و یا زاید از آن فعالیت جسمی را هدف خود قرار دهید.



94cm

102cm

برای مردان

افزایش خطر

افزایش خطر جدی

80cm

88cm

برای زنان

افزایش خطر

افزایش خطر جدی

برای معلومات مزید و دانستن اقدامات برای کاهش خطر برای صحت خود امروز به وبسایت ذیل مراجعه کنید australia.gov.au/MeasureUp



What measures will you take

Australian Better Health Initiative

ایت ار مشترک حکومت ایالتی و قلمرو آسترالیا