



Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

Праздники - не повод
пускаться во все тяжкие.
Разбираемся, как сделать
новогоднюю ночь и каникулы
полезными для здоровья



Соблюдайте умеренность в еде

Классические блюда новогоднего стола можно адаптировать под здоровый рацион



откажитесь от тяжелой, жареной и жирной еды, включая майонез



не голодайте перед новогодней ночью, чтобы «оставить место» для всех блюд



сохраняйте умеренность и в каникулы, несмотря на соблазн есть много и несбалансированно





Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

Будьте осторожны с алкоголем

Спиртные напитки усиливают аппетит,
что часто ведет к перееданию
за праздничным столом



**Помните! Длительное злоупотребление алкоголем
увеличивает риск возникновения:**



онкологических заболеваний



инсультов



инфарктов



тяжелых патологий печени

**Лучшим выбором будет полный отказ
от алкоголя на время каникул**



Займитесь спортом



покатайтесь на лыжах, коньках
или сноуборде



сходите в бассейн



используйте спортивные приложения
для тренировки в зале и дома



самая простая физическая активность -
обычная ходьба, больше гуляйте



Не зря говорят:
«Как Новый год встретишь, так его и проведешь!».
Поэтому берите на заметку наши советы,
не скучайте и проводите время с пользой
для своего здоровья

