

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ
του 3ου Πανελληνίου Συνεδρίου για τη Διοίκηση,
τα Οικονομικά και τις Πολιτικές Υγείας,
12-15 Δεκεμβρίου 2007



ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ:
Roche (Hellas) A.E.



We Innovate Healthcare

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ:
SCIENTIFIC PUBLICATIONS



Scientific
Publications Ltd.

Μην ξεχνάτε να πίνετε αρκετό νερό,
γιατί ο οργανισμός μας το χρειάζεται.
Σκεφθείτε ότι το 70% του σώματός
μας είναι νερό!



Μην καταργείτε γεύματα.
Όταν πεινάμε πολύ, ξεχνάμε τις καλές
μας διατροφικές συνήθειες.



Μην αισθάνεστε ενοχές γιατί σας αρέσουν τα χάμπουργκερ, τα τσιπς και τα παγωτά... Καταναλώνετέ τα με μέτρο και φροντίστε να συμπληρώνετε τη διατροφή σας με υγιεινές τροφές.



Διατηρήστε μια ισορροπημένη διατροφή. Δεν χρειάζεται να καταργήσετε τις «κακές» τροφές, απλώς μειώστε τις. Με τον καιρό, θα ανακαλύψετε ότι οι τροφές αυτές δεν σας ικανοποιούν πια.





ΚΑΝΤΕ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

μειώστε τον κίνδυνο
για καρκίνο

Γίνετε υπεύθυνοι και προσέξτε την υγεία σας. Η υγιεινή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο. Δεν χρειάζεται να αλλάξετε όλες τις κακές συνήθειες μονομιάς. Ξεκινήστε από τις αδυναμίες που σας είναι πιο εύκολο να απαρνηθείτε και συνεχίστε... βήμα-βήμα. Σημειώστε τι τρώτε για μερικές μέρες. Σύντομα θα αποκτήσετε πολύ καλή εικόνα για τις αλλαγές που θα πρέπει ή μπορείτε να υιοθετήσετε.

Τρώτε φρούτα και λαχανικά
σε κάθε γεύμα, ακόμη και σαν snack.
Προσθέστε φρούτα
στα δημητριακά σας.



Τρώτε όσπρια και σπόρους.
Προτιμάτε τα δημητριακά και
το ψωμί ολικής αλέσεως και το
καστανό ρύζι από τα επεξεργασμένα
προϊόντα.



Αποφεύγετε το κόκκινο κρέας.
Προτιμάτε το κοτόπουλο, το ψάρι
ή τα όσπρια.



Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο ή φυτικά έλαια αντί για ζωικά. Δεν είναι μόνο πιο εύγευστα, αλλά και πιο υγιεινά.



Μειώστε το αλάτι. Στην αρχή μοιάζει αδύνατο, αλλά μετά από λίγο καιρό δεν θα το καταλαβαίνετε πια.

