Департамент здравоохранения г. Филадельфии

Бюллетень здоровья

Том 2, выпуск 2

Лето 2009

Как сохранить здоровье и при этом сэкономить

Сейчас многие из нас пытаются найти способы сэкономить деньги. И более чем когда-либо сейчас важно помнить о своем здоровье.

В этом бюллетене здоровья вы найдете простые советы о том, как питаться с пользой для здоровья, оставаться в хорошей форме и как справляться со стрессом.

Здоровое питание с экономией для бюджета

Фаст-фуд - не верный способ экономии. Здоровая пища снижает риск появления раковых заболеваний, заболевания сердца, диабета и ожирения. Вы можете есть здоровую пищу и не тратить много денег.

Вот несколько советов о том, как сохранить здоровый рацион не в ущерб своему кошельку:

- Готовьте и кушайте больше дома, а не в ресторанах
- Не ходите за продуктами, когда вы голодны
- Выращивайте сами некоторые продукты, например, овощи и зелень
- Кушайте небольшие порции – вы сэкономите деньги и будете здоровее
- Попробуйте продукты магазинной марки
- Делайте покупки вдоль стен супермаркета – вот где вы можете купить здоровую пищу (свежие сельскохозяйственные и молочные продукты)

Вдоль стен супермаркета вы найдете здоровую пищу, которая будет стоить меньше $1 за порцию, например:

- Бананы
- Семена тыквы
- Молоко
- Свеклу
- Овсяную крупу
- Яйца
- Орехи
- Шпинат
- Арбузы
- Картофель
- Брокколи
- Яблоки

В этом Бюллетене здоровья:

Как сохранить здоровье и при этом сэкономить

- *Здоровое питание*
- *Советы по физическим упражнениям*
- *Поведение в стрессовой ситуации*

Быстрые советы:

- *Старайтесь делать физические упражнения от трех до пяти раз в неделю в течение 30-60 минут.*
- *Ключом к здоровому и одновременно экономному питанию является домашняя пища - проводите немного больше времени у себя на кухне.*
- *Физические упражнения важны для поддержания хорошего здоровья и сохранения здорового веса.*

Читайте Бюллетень здоровья

Департамент здравоохранения г. Филадельфии предоставляет Бюллетень здоровья общественным деятелям. Он может распространяться по электронной почте или в напечатанном виде на многих языках. У вас есть вопросы о здоровье и здравоохранении, ответы на которые вы хотели бы получить? Пожалуйста, обращайтесь к нам.

За дополнительной информацией о Бюллетене здоровья связывайтесь, пожалуйста, с Мариялизой Рамирес по телефону 215-685-6861 или электронной почте Marialisa.ramirez@phila.gov.

Поддержание хорошей формы

Для хороших занятий спортом не обязательно ходить в спортзал. Вы можете попробовать и что-то другое, что сэкономит ваше время и деньги.

Наверняка, у вас дома есть какие-то предметы, которые вы могли бы прямо сейчас использовать как гири – будьте изобретательны!

В качестве гирь можно использовать:

- Полные банки с супом
- Полные бутылки с водой
- Бутылки с молоком или апельсиновым соком
- Банки с краской

Рекомендуемые ниже физические упражнения абсолютно бесплатны:

- Танцы
- Бег на месте
- Ходьба
- Скакалка
- Бег
- Ваша лестница – бесплатная степ-тренировка
- Упражнения на стуле – поднятие ног во время рекламы
- Уборка в доме и конечный результат - чистый дом и крепче здоровье
- Пользуйтесь лестницей вместо лифта
- Играйте с детьми

ВАЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Летние развлечения, благотворительные вечеринки и барбекю – развлечения на солнце!

Сильная жара может привести к заболеванию или даже смерти. Когда на улице сильно жарко, старайтесь оставаться в помещении и включите кондиционер или вентилятор. Пейте много воды и избегайте алкоголь, кофеин (кофе) и не употребляйте много сахара. Если вам необходимо выйти на улицу, наденьте шляпу и пользуйтесь солнцезащитным кремом.

Не забывайте о своих домашних животных! Следите за тем, чтобы у них тоже было много воды.

Совет: Если у вас пропало электричество или у вас нет кондиционера, оставайтесь на нижнем этаже подальше от солнечного света.

Как справиться со стрессом

Порой нелегко оставаться в спокойном и расслабленном состоянии. Иногда трудно найти способы для снятия стресса. Но это важно уметь делать - ваше здоровье зависит от этого.

Распространенные симптомы стресса:

- Головная боль
- Уныние
- Беспокойный сон
- Злость
- Боль в спине
- Боль в груди
- Боль в животе
- Беспокойство
- Вы слишком много едите или не едите совсем
- Обеспокоенность

Все переживают стрессы. Если вы за рулем и заблудились или опоздали на автобус - все это может вызвать стресс. Стресс влияет на ваш организм. Не дайте себе заболеть из-за стресса!

Как можно справиться со стрессом?

- **Расслабляйтесь** – важно уметь снять напряжение.
- **Находите для себя время** – важно заботиться о себе.
- **Спите** – сон это замечательный способ помочь телу и разуму.
- **Правильно питайтесь** – получайте энергию из фруктов и овощей.
- **Двигайтесь** – физические упражнения помогут снять напряжение с мышц и также улучшат вам настроение!
- **Найдите для себя хобби** – займитесь чем-то, что вам нравится, например, вязанием или ручным декоративно-прикладным искусством.
- **Не пытайтесь справиться со стрессом нездоровыми способами**, например, приемом большого количества алкоголя, употреблением наркотиков, курением или перееданием.