

СОХРАНИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, РАБОЧИЙ!



Соблюдайте питьевой режим при работах с неблагоприятным микроклиматом.

Пейте горячий чай при низких температурах и минеральную воду при высоких температурах производственной среды. Исключите сладкие газированные напитки (они усиливают жажду и приводят к ожирению и диабету).



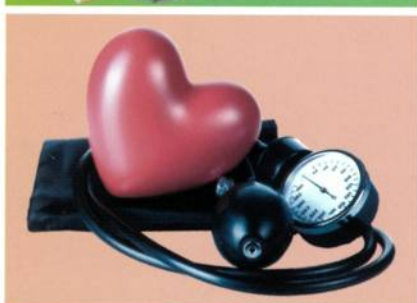
При работах во вредных условиях труда очень важно принимать пищу перед рабочей сменой.

Полноценный обед и употребление кисломолочных продуктов, а также творога с пониженной жирностью помогут защитить организм от воздействия вредных веществ.



Используйте средства индивидуальной защиты и ограничьте курение.

Компоненты табачного дыма усиливают токсическую нагрузку на организм, повреждая слизистые дыхательных путей.



Контролируйте артериальное давление, оно должно быть ниже 140/90 мм. рт. столба.

При повышенном артериальном давлении (А/Д), ограничьте высококалорийную пищу и употребление соли. Следите за весом. Каждые лишние 10 кг веса повышают А/Д на 4 мм. рт. столба. Пейте травы (мелисса, пион, черноплодная рябина), высыпайтесь. При систематическом подъеме давления обратитесь к врачу.



Толстеть – значит стареть. Лишний жир увеличивает биологический возраст и снижает выработку тестостерона.

Рассчитайте свой индекс массы тела (ИМТ), он должен быть 18,5 -25 кг/м.



Следите за окружностью талии, она должна быть меньше 80 см у женщин и 94 см у мужчин.

Отложение жира в области талии повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и их неблагоприятный исход. В жировой ткани накапливаются токсические вещества. Снизьте употребление жирных продуктов и масла. Много скрытых жиров содержится в печенье, колбасах. Ограничьте употребление жареных продуктов, предпочитайте тушеную, отварную и запеченную пищу.



Ешьте разные фрукты и овощи, не менее 5 порций в день. Не забывайте про зелень и цельно-зерновые продукты.

Привычка есть овощи в каждый прием пищи снизит всасывание токсичных веществ, сохранит здоровье при работах во вредных условиях труда, а также повысит ресурс организма.



Снижение мышечной массы наблюдается даже у занятых физическим трудом.

Занятия в зале (бассейне) позволят расслабить мышцы, перегруженные на производстве и укрепить другие группы мышц. Мышечная масса - это работоспособность, выносливость, здоровье.