

***Сохранение женского здоровья намного проще, чем процесс его восстановления. Для того, чтобы избежать многих болезней, да и просто сохранить здоровье, достаточно соблюдать ряд несложных правил.***

Правило 1:

**Ежегодные профилактические осмотры в поликлинике по месту жительства и в женской консультации.**

Правило 2:

**Занятие спортом и сбалансированное питание – ключ к здоровому телу.**

Правило 3:

**Здоровый сон - важнейший компонент женского здоровья. Он поможет избежать стрессов и сбоев в менструальном цикле. Мелатонин – гормон, который отвечает за биоритмы, вырабатывается в большом количестве у тех, кто засыпает до 11 ночи.**

Правило 4:

**Важным условием женского здоровья является безопасный секс.**

**Использование контрацептивов убережет от венерических заболеваний, нежелательной беременности и, как следствие, от абортов.**

ПОМНИТЕ! ***Прерывание беременности может привести к более сложным проблемам, вплоть до бесплодия.***

Правило 5:

**Умение противостоять стрессам – важный залог здоровья.**

***Сохранение женского здоровья намного проще, чем процесс его восстановления. Для того, чтобы избежать многих болезней, да и просто сохранить здоровье, достаточно соблюдать ряд несложных правил.***

Правило 1:

**Ежегодные профилактические осмотры в поликлинике по месту жительства и в женской консультации.**

Правило 2:

**Занятие спортом и сбалансированное питание – ключ к здоровому телу.**

Правило 3:

**Здоровый сон - важнейший компонент женского здоровья. Он поможет избежать стрессов и сбоев в менструальном цикле. Мелатонин – гормон, который отвечает за биоритмы, вырабатывается в большом количестве у тех, кто засыпает до 11 ночи.**

Правило 4:

**Важным условием женского здоровья является безопасный секс.**

**Использование контрацептивов убережет от венерических заболеваний, нежелательной беременности и, как следствие, от абортов.**

ПОМНИТЕ! ***Прерывание беременности может привести к более сложным проблемам, вплоть до бесплодия.***

Правило 5:

**Умение противостоять стрессам – важный залог здоровья.**



**Департамент здравоохранения Курганской области**

**ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»**

***«У женщины, как опыт учит нас,***

***Здоровье с красотою не разлучны…»***

***Лопе де Вега***



***ПЯТЬ ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ  
 ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ***

***г. Курган, 2018 г.***

**Департамент здравоохранения Курганской области**

**ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»**

***«У женщины, как опыт учит нас,***

***Здоровье с красотою не разлучны…»***

***Лопе де Вега***



***ПЯТЬ ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ  
 ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ***

***г. Курган, 2018 г.***