

5 Правил сохранения женского 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 большем количестве у тех, кто засыпает до 11 часов 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.