Неделя сохранения мужского здоровья



С 17 ПО 23 ФЕВРАЛЯ В РОССИИ ПРОХОДИТ НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

#ТЕМАТИЧЕСКАЯ_НЕДЕЛЯ

МУЖЧИНЫ ЧАСТО ИГНОРИРУЮТ НЕБОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В СВОЁМ САМОЧУВСТВИИ,

не обращают внимания **на начальные симптомы заболеваний,** приходя к врачу, когда боль или дискомфорт терпеть уже невозможно.

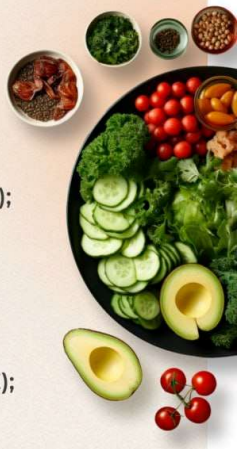
Терпеть боль —
это не достоинство,
а порочная практика!



#ТЕМАТИЧЕСКАЯ_НЕДЕЛЯ

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание необходимо для поддержания нормального веса, баланса гормонов и обеспечения организма нужными питательными веществами. **Важно отказаться от чрезмерного потребления острой, жареной и жирной пищи.**



Обязательны в рационе полезные продукты:

- нежирные виды мяса и морской рыбы;
- морепродукты, петрушку, грецкие орехи, тыкву (источник цинка, нужного для выработки тестостерона);
- ржаной и цельнозерновой хлеб;
- овощные и крупяные супы;
- яйца (обеспечивают организм лецитином и белком);
- оливковое и подсолнечное масло (содержат витамин Е);
- цитрусовые фрукты (содержат витамин С)

#ТЕМАТИЧЕСКАЯ_НЕДЕЛЯ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

От движения зависит **интенсивность кровообращения и обмена веществ** в предстательной железе.

Также во время занятий физкультурой происходит изменение внутрибрюшного давления, **которое положительно влияет и на мочеполовую систему.**

#ТЕМАТИЧЕСКАЯ_НЕДЕЛЯ

ЗДОРОВЫЕ ПОЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Избегайте опасных контактов
и используйте контрацептивы.

Защищённый половой акт **наиболее эффективная мера защиты от инфекций,** передаваемых половым путем (ИППП), и ВИЧ-инфекции.



#ТЕМАТИЧЕСКАЯ_НЕДЕЛЯ



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Алкоголь негативно влияет
на уровень тестостерона у мужчин.

Никотин провоцирует сужение кровеносных сосудов, **что ухудшает питание важных органов и снижает приток крови к половым органам.**

Отказ от алкоголя и курения **помогает улучшить общее состояние здоровья, что положительно сказывается на репродуктивной функции мужчин**

#ТЕМАТИЧЕСКАЯ_НЕДЕЛЯ