

Будь внимательна  
к своему здоровью!



Кузбасский центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики

Наши контакты:



8 (3842) 442270



t.me/prof42



ocmp42.ru



ocmp@kuzdrav.ru



@ocmp42



vk.com/club118532226

**НЕТ**

силовым упражнениям и поднятиям тяжестей!

ночным тусовкам, стрессовым ситуациям!

любому виду курения!

энергетикам и газировке!

алкогольными напиткам!

бане, сауне, тепловым обертываниям, глубокому пилингу кожи!

стрингам, тесной одежде, обуви на высоких каблуках!

жестким диетам, пище фастфуд, кондитерским сладостям!

самолечению!

**В период критических дней**



медитации, релаксу, полноценному 8 часовому ночному сну!

зарядке, йоге, ходьбе, танцам!

аромамаслам розы, мяты, герани, шалфея, лаванды!

сбалансированному питьевому режиму!

ягодным морсам, свежесжатым фруктовым и овощным сокам и фрешам!

ежедневному теплоте души и шиеническим процедурам!

нижнему белью из натуральных тканей, удобной одежде, комфортной обуви!

сбалансированному питанию, полезным десертам, салатам из овощей и фруктов!

персональным лекарствам, назначенных врачом!

**Уход за собой – это искусство, которым ты должна научиться владеть в совершенстве!**