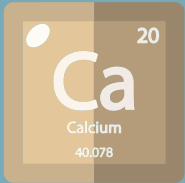


ΕΦΗΒΕΙΑ

Οι αλλαγές περιλαμβάνουν την αύξηση του σωματικού βάρους, του ύψους, αλλά και της μάζας και της πυκνότητας των οστών.

Αυξημένες ανάγκες



σε ασβέστιο

απαραίτητο για τη μέγιστη οστική πυκνότητα, η οποία θα προστατεύσει από τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης και καταγμάτων



ΣΟΒΑΡΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ

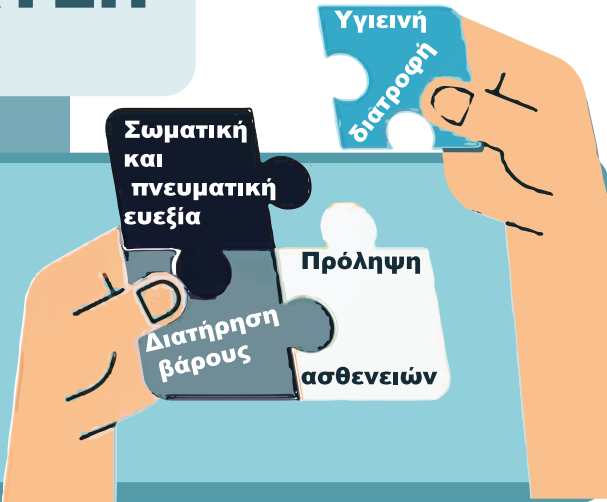
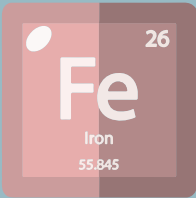
ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ
ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

σε σίδηρο

λόγω αύξησης του ολικού όγκου αίματος και αύξησης της μυϊκής μάζας. Στα κορίτσια και λόγω της εμμήνου ρύσεως.

και



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΤΡΩΩ ΣΩΣΤΑ ΕΙΜΑΙ ΥΓΙΗΣ



ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΝΑ ΤΡΩΤΕ:



καθιστοί



απ' όλα με μέτρο



να ΜΗΝ παραλείπτετε
γεύματα



να πίνετε νερό



να ακούτε το σώμα σας

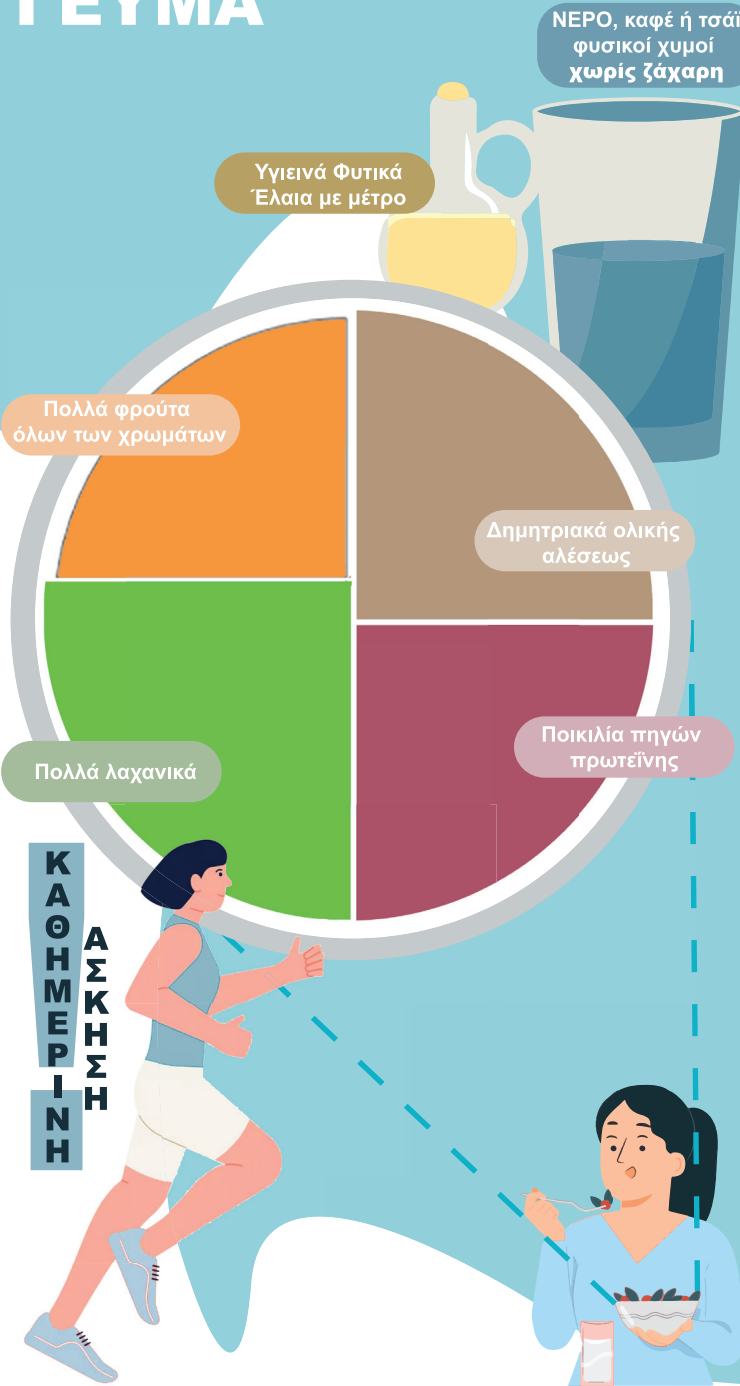


να κοιμάστε σωστά

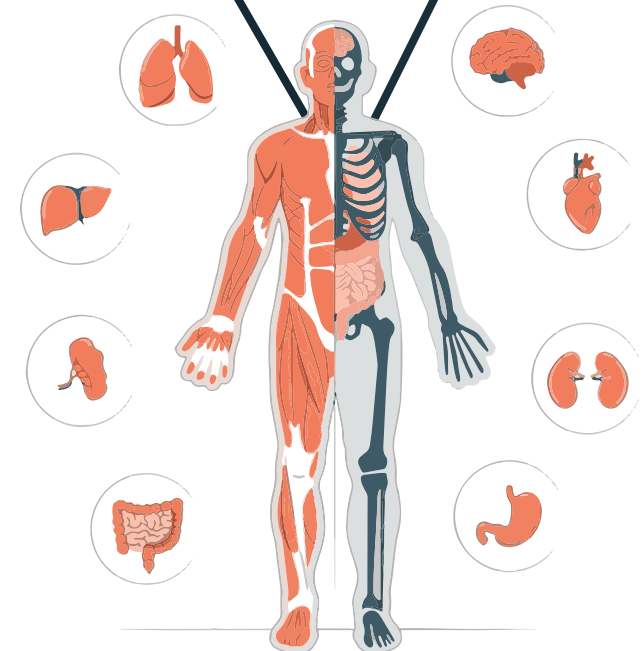
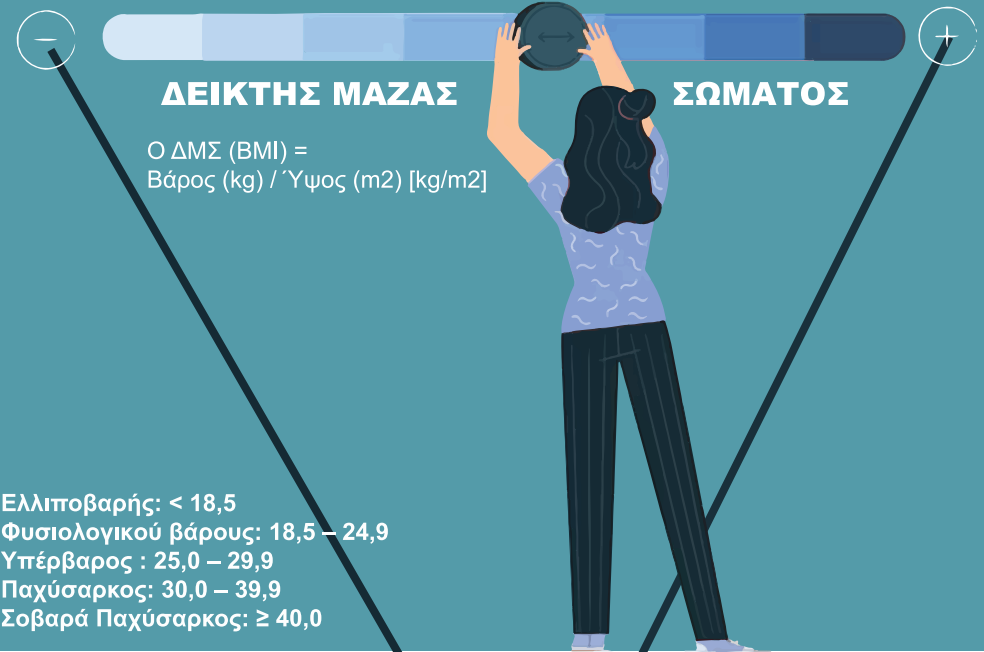


να ασκείστε καθημερινά

ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΓΕΥΜΑ



ΤΑ ΑΚΡΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ !!!



ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ
έχουν τόσο το πολύ χαμηλό βάρος όσο και το
υπέρβαρο