



## **برگزاری کلاس آموزشی با موضوع بهداشت فردی و سلامت در ورزش برای بانوان کوهنورد شهرستان مراغه**

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی ، این جلسه آموزشی با همکاری معاونت بهداشتی و اداره تربیت بدنی شهرستان مراغه با موضوع اهمیت بهداشت فردی و سلامت در ورزش برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی ، این جلسه آموزشی با همکاری معاونت بهداشتی و اداره تربیت بدنی شهرستان مراغه با موضوع اهمیت بهداشت فردی و سلامت در ورزش برگزار گردید.

در ابتدای این جلسه کارشناس پیشگیری از بیماریهای دانشکده با اشاره به اهمیت رعایت نکات لازم توسط ورزشکاران دارای مشکل قلبی گفت: این ورزشکاران باید تمهیدات لازم را برای کنترل بیماری خود در زمان صعود انجام داده باشند.

در ادامه این جلسه، خانم وصولی، کارشناس سلامت روان ، با موضوع اهمیت ورزش و سلامت روان مباحث خود را مطرح کرد . ایشان ضمن توصیف افزایش اراده در ورزشکاران ، ورزش را عامل مهمی در افزایش اعتماد به نفس دانست .

کارشناس مسئول گروه بهبود تغذیه ، ضمن معرفی گروههای غذایی ، پرهیز از مصرف زیاد چربی ، عوارض مصرف بالای نمک ، رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات و مصرف کم قند و شکر را در حفظ سلامت مردم بسیار مهم دانستند .