

СОХРАНЕНИЕ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Служба
здоровья



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



МУЖЧИНЫ ЧАСТО ИГНОРИРУЮТ 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!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Служба
здоровья



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



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.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Служба
здоровья



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



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, петрушка, грецкие орехи, тыква (источник цинка, нужный для выработки тестостерона);
- ржаной и цельнозерновой хлеб;
- овощные и крупяные супы;
- яйца (обеспечивают организм лецитином и белком);
- оливковое и подсолнечное масло (содержат витамин E);
- цитрусовые фрукты (содержат витамин C).



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Служба
здоровья



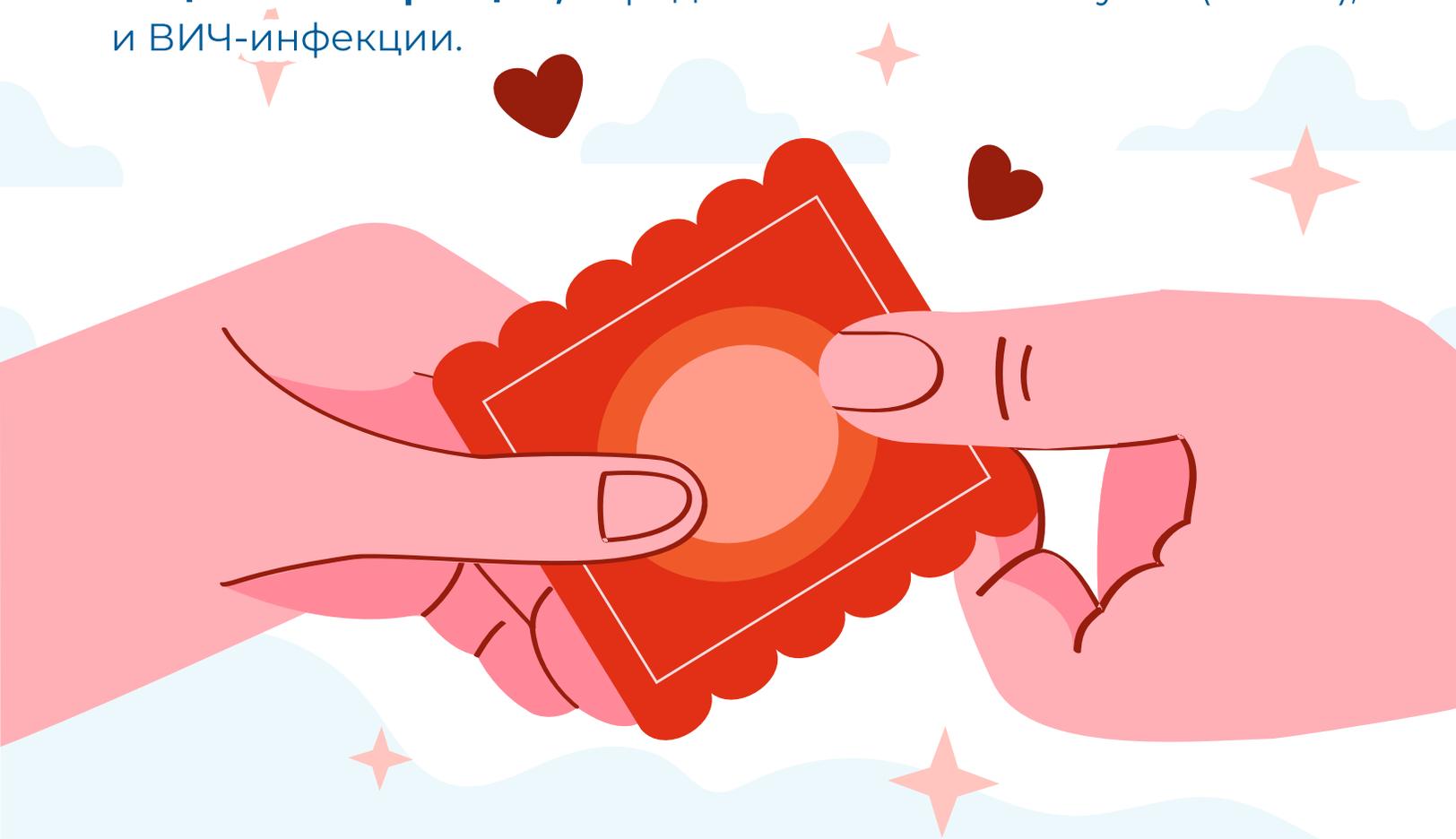
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



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.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Служба
здоровья



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



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.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Служба
здоровья



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

