



برگزاری جلسه آموزشی در کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان قدس

جلسه آموزشی مهارت مدیریت استرس، تغذیه سالم و جوانی جمعیت به مناسبت هفته سلامت توسط شبکه بهداشت و درمان در کمیته امداد امام خمینی (ره) برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس، به مناسبت گرامیداشت هفته سلامت جلسه آموزشی مهارت مدیریت استرس، تغذیه سالم و جوانی جمعیت توسط کارشناس سلامت روان، کارشناس تغذیه و مراقب سلامت شبکه بهداشت و درمان ویژه مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره) برگزار شد.

در این جلسه علائم و نشانه های استرس، انواع استرس و تکنیک های آرام سازی، اهمیت تغذیه سالم در کنترل اضافه وزن و چاقی و جوانی جمعیت آموزش داده شد. و در پایان به سوالات حاضرین پاسخ داده شد.

/انتهای پیام/