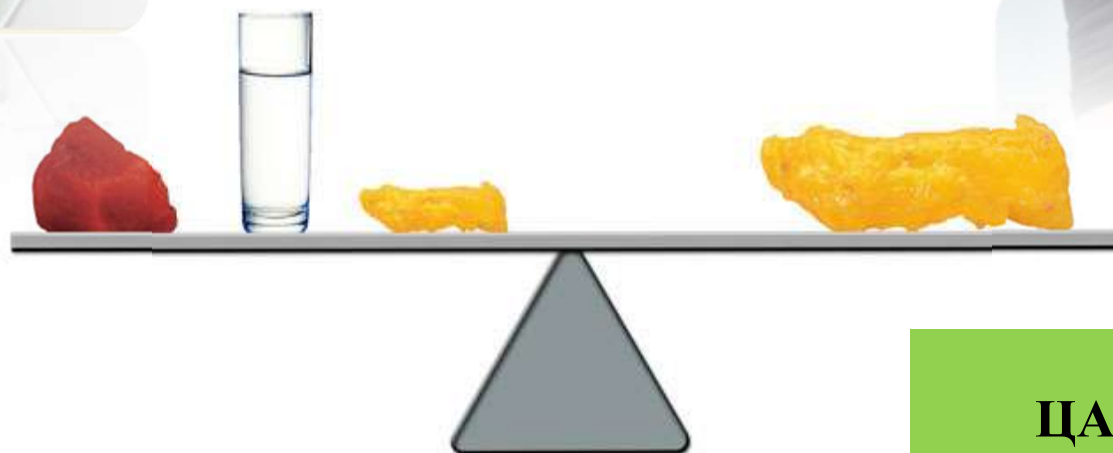
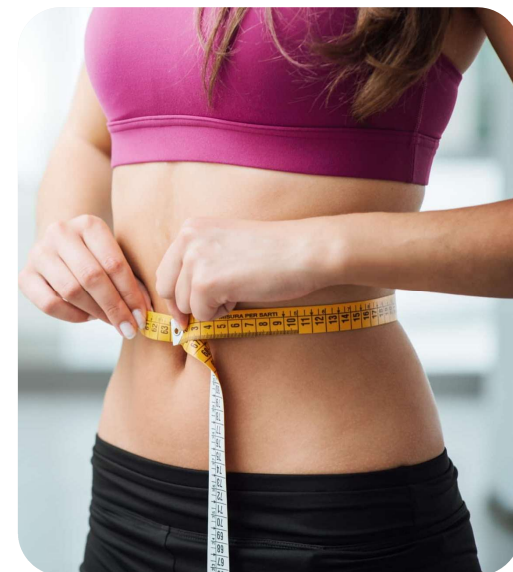
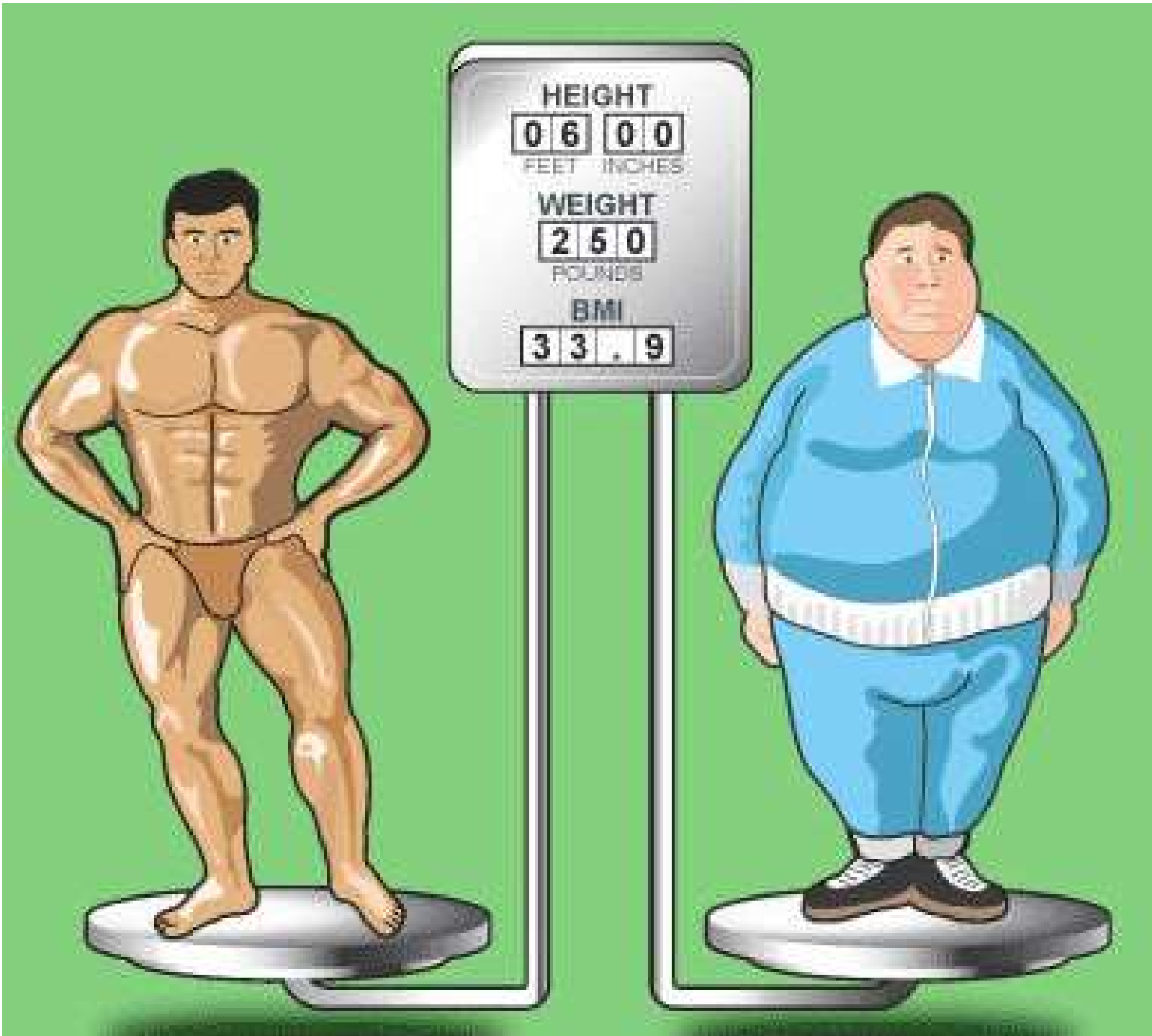




**Жин хасах уу?
Турах уу?**

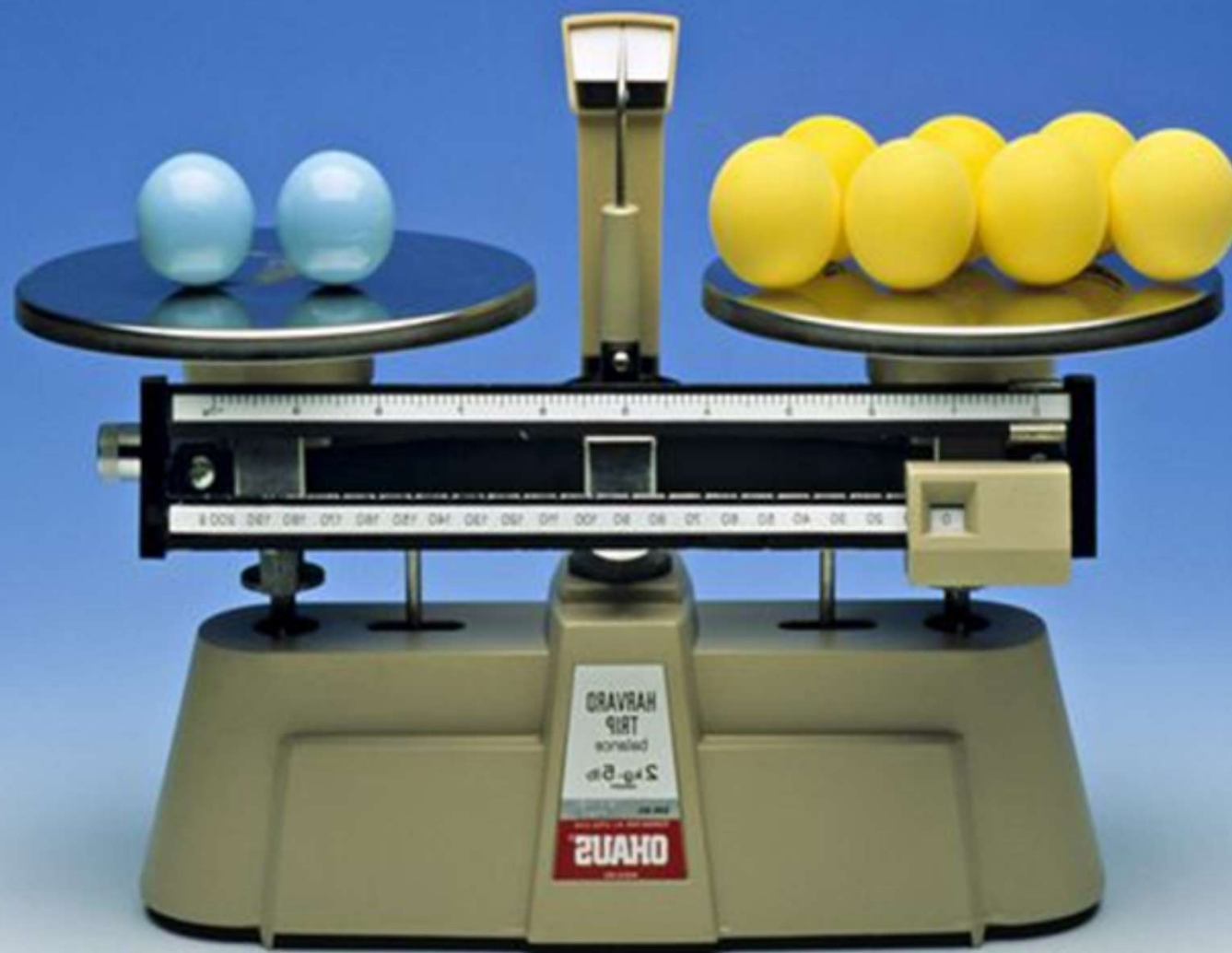


ЦАХИМ НОМ



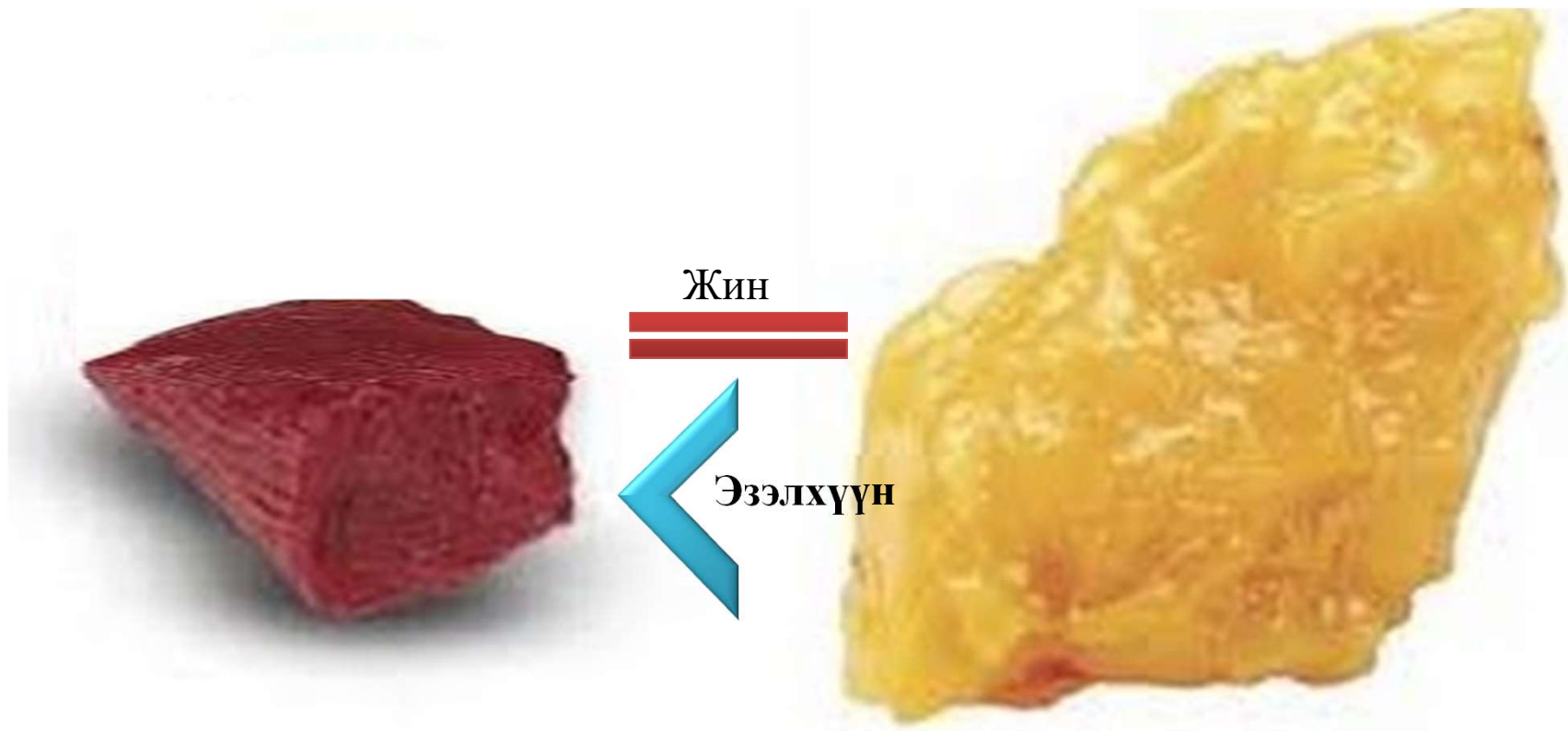
Жин гэж юу вэ?

Таныг бусад нь турсан байна гэж хэлж байсан ч биеийн жин өөрчлөгдөөгүй байдгын учир юу вэ?



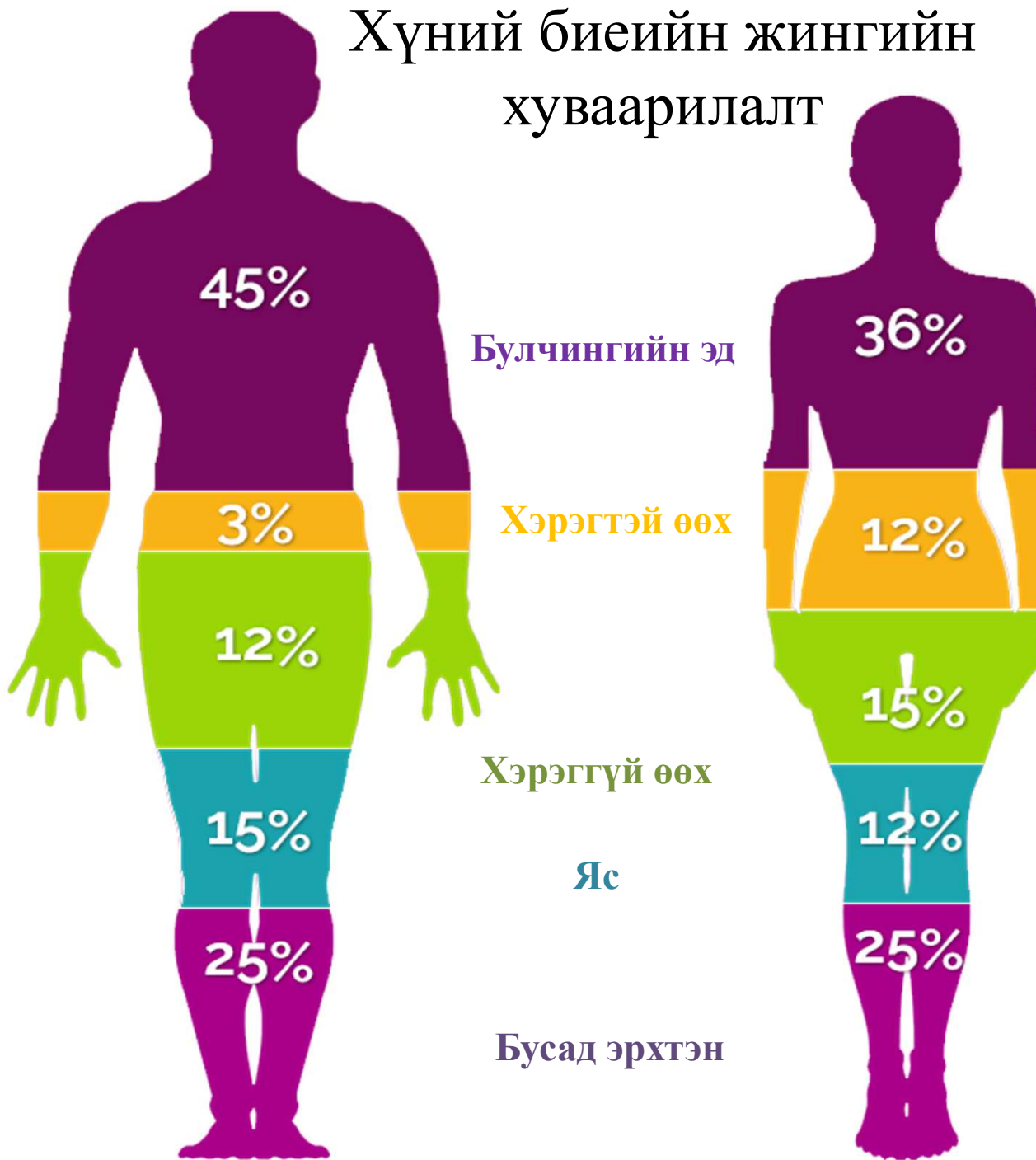
Жин = Эзэлхүүн * Нягт

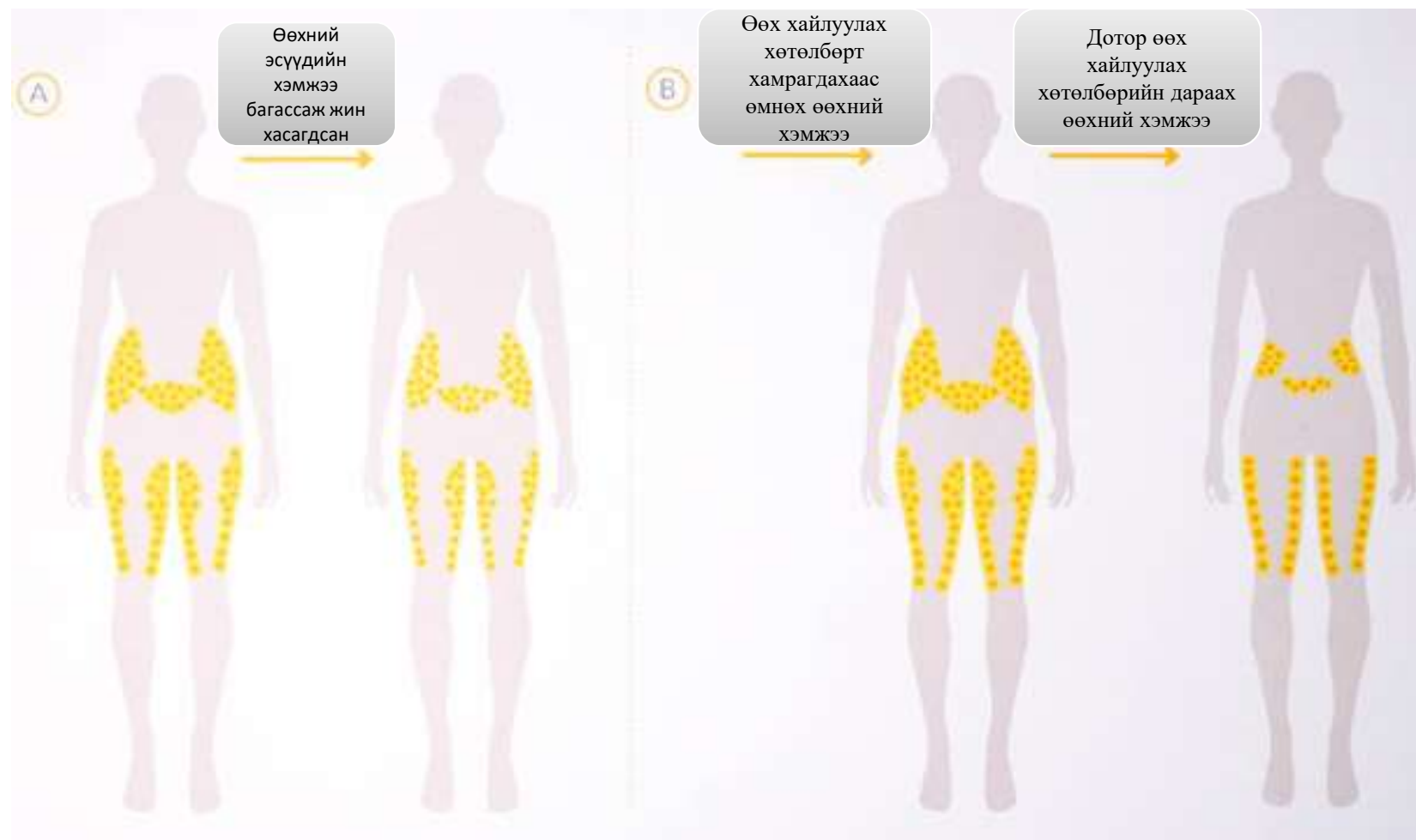
Булчин өөх 2 ялгаатай нягттай



450 г булчин ба өөхний эзэлхүүн

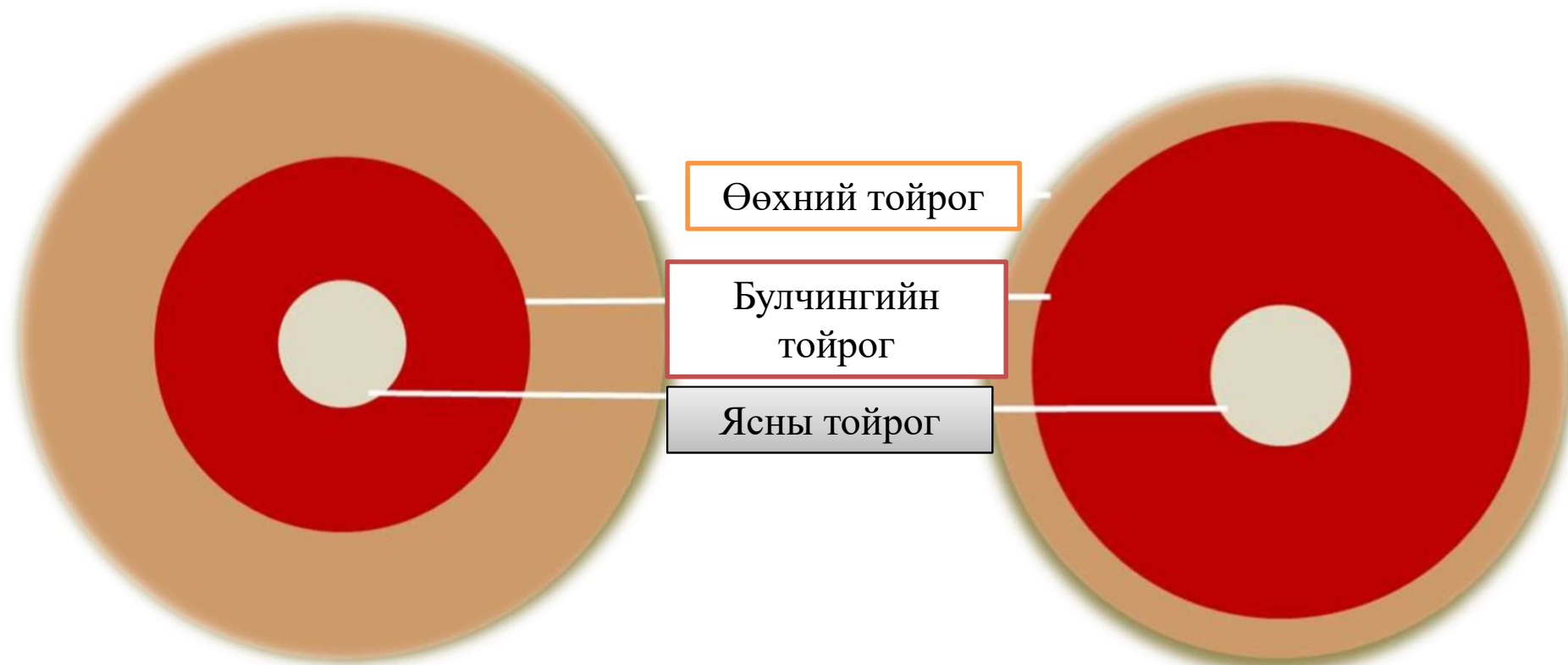
Хүний биеийн жингийн хуваарилалт





Жин хасах гэдэг нь таны биеийн жин эзэлж байгаа ус, булчин өөх зэргээс хасаж болох хэсгүүдээс жингүүдийг хасаж болно. Харин тураах гэдэг нь зөвхөн өөхийг задалж багасгаснаар таныг галбиржуулан тураах юм.

Өөрсдийгөө жингээр үнэлэж сэтгэлээр унахаа зогсоох цаг
нь болсон



Эрүүлээр
галбиржин
турах

Эрүүл бусаар
жин хасах

Эрүүл булчин

Өөхийг
бууруулсан

Өөхийг
ихэсгэж

Булчинг
бууруулна

Цусан дах өөх тос –
глюкоз, инсулин,
даавруудыг хэвийн
болгоно.

Цусан дах
холестрин, глюкоз,
инсулин ихсэнэ.



Сайн муу өөх тосны ялгаа гэж юу вэ?

**ОМЕГА 3 – УРГАМАЛЫН
ГАРАЛТАЙ ХҮНСЭНД**

**ХОЛЕСТРИН – АМЬТНЫ
ГАРАЛТАЙ МАХАНД**



Илүү дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл манай сургалтанд оролцоорой



WWW.HEDU.MN
ЭРҮҮЛ ЭНХИЙН НЭГЭН ЖАРГАЛАН

ДУЛМАА ЭМЧИЙН ЦАГ

ЖИН ХАСАХ УУ? ТУРАХ УУ?

ЗӨВЛӨГӨӨ, СУРГАЛТ

2018.11.19-22 18:00 цагт

Гандирс төвийн 4 давхарт