

# صحة سليمة ووقاية من الأمراض بعد انقطاع الطمث



## من أجل حياة صحية غداً , غيري نمط حياتك اليوم

بعد انقطاع الطمث تتزايد احتمالات الإصابة بالأمراض المزمنة، الوقاية هي الحل. المحافظة على نمط حياة صحي يقلل من مخاطر التعرض للأمراض و يتيح لك حياة أفضل.

لمزيد من المعلومات زوري : [www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)



الجمعية العالمية لانقطاع الطمث  
توفر المعلومات وتشجع البحث العلمي في كافة مجالات صحة المرأة.

International Menopause Society, PO Box 98, Camborne, Cornwall, TR14 4BQ, UK.

Tel: +44 1209 711 054 Fax: +44 1209 610 530 Email: [leetomkinsims@btinternet.com](mailto:leetomkinsims@btinternet.com)