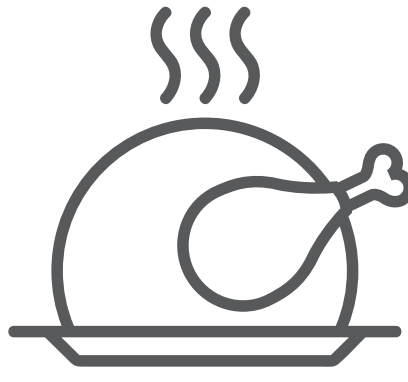
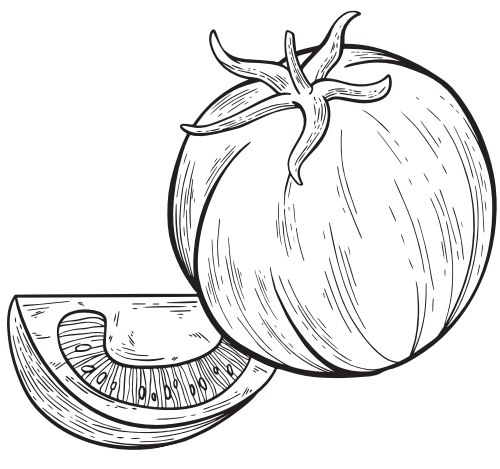


YETERLİ VE DENGELİ BESLENME NEDİR?

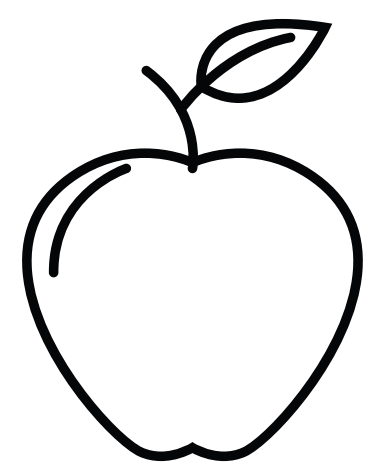
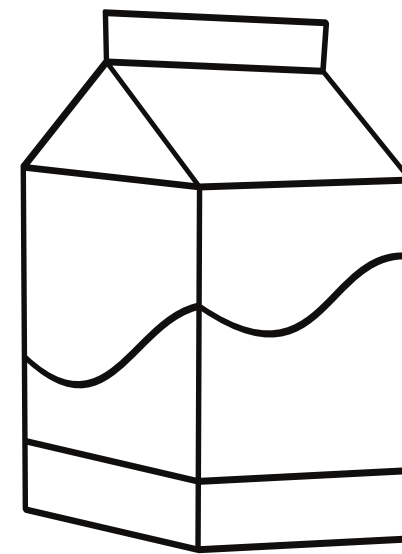
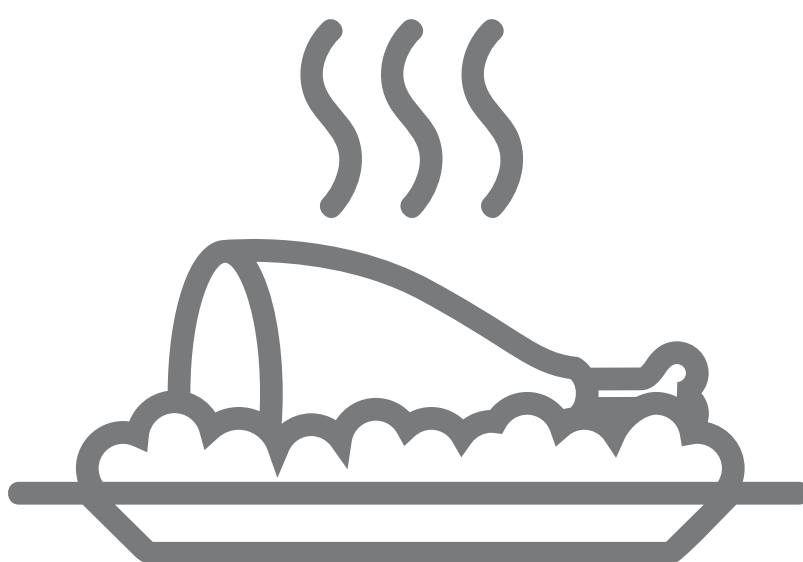
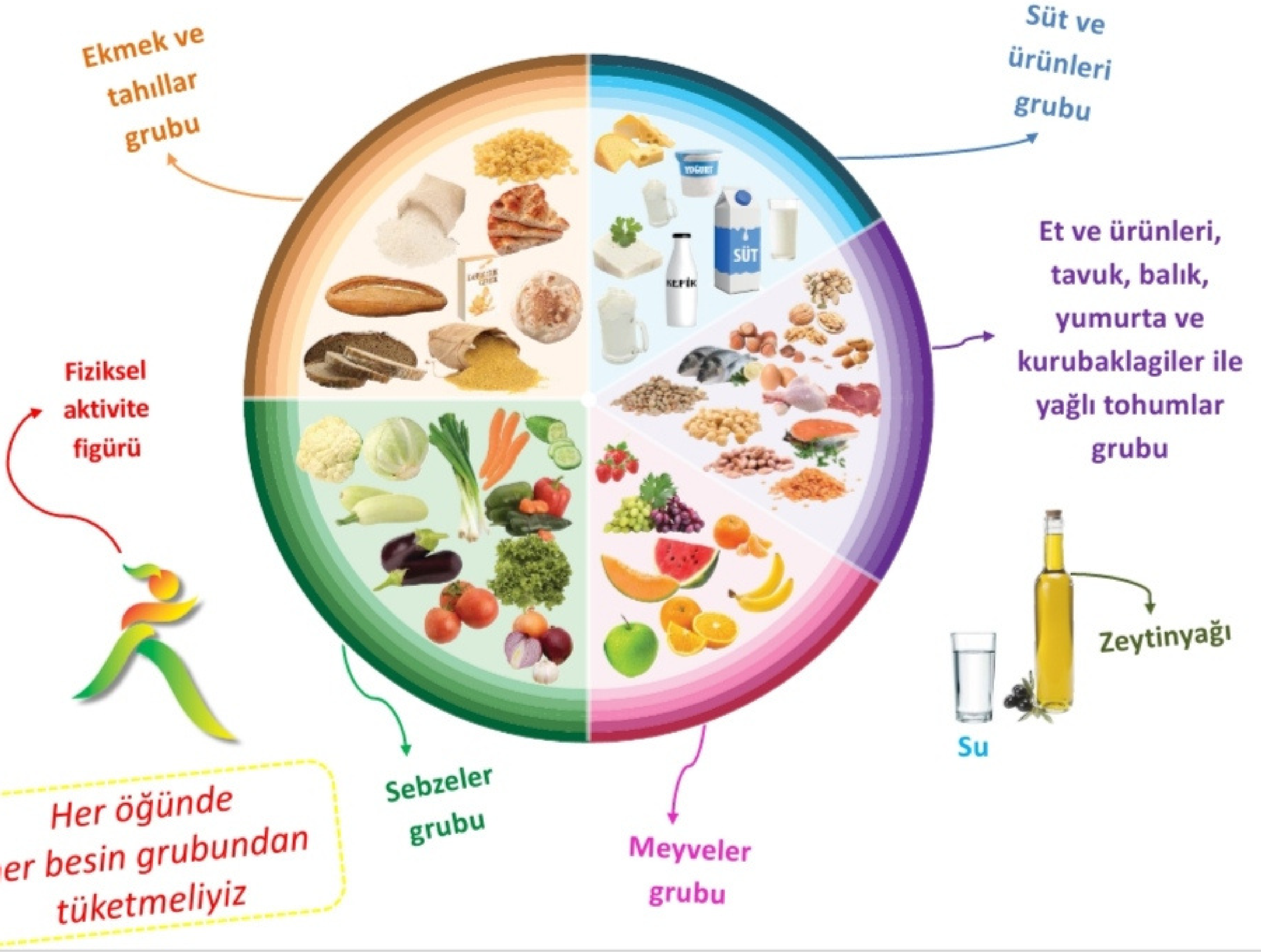
Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır.

Besin öğeleri nelerdir?





SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI



Sağlıklı
Beslenin
Sağlıkla
Kalm

Katkı maddesi içeren
yapay gıdalardan uzak durun.

Kaynağı ve üretim süreci belirsiz
gıdalarla değil, hijyenik
gıdalarla beslenin.

Enerji ve besin içeren
yiyeceklerin her çeşidinden yeterli
miktarlarda yiyin.



Bir öğünde tıka basa değil,
seçerek oluşturduğunuz en az
iki öğünle beslenin.

Çok şişman ya da aşırı zayıf değil,
ideal vücut ağırlığında olun.

Abur cuburla veya
sürekli aynı yiyecek
içeceklerle beslenmeyin.

Herhangi bir kronik
hastalığınız yoksa
günde en az 2 litre
su tüketmeye özen
gösterin.



Ambalajlı ürünleri gözü kapalı
değil, etiketlerini okuyup
inceleyerek alın.

Hijyenik Gıda



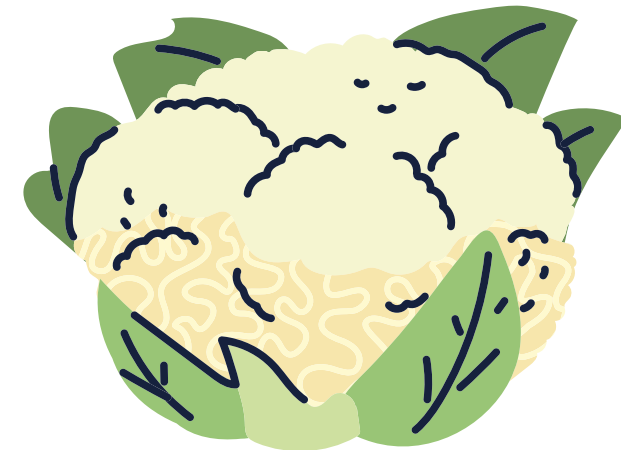
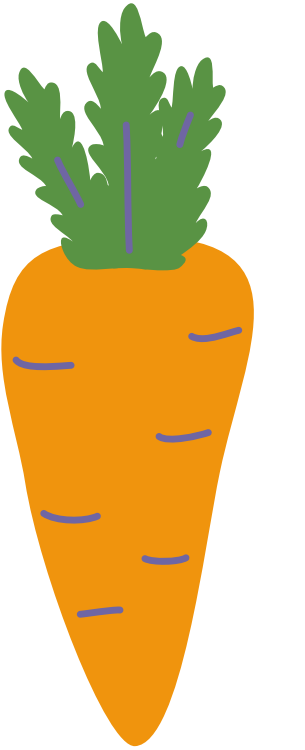
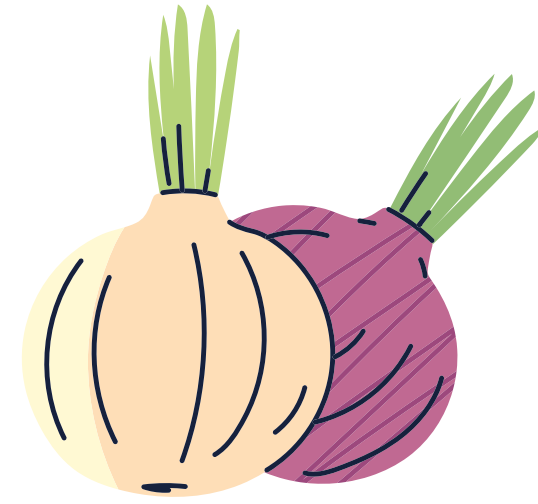
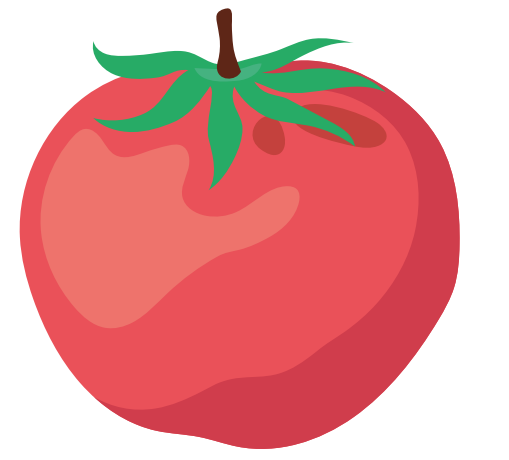
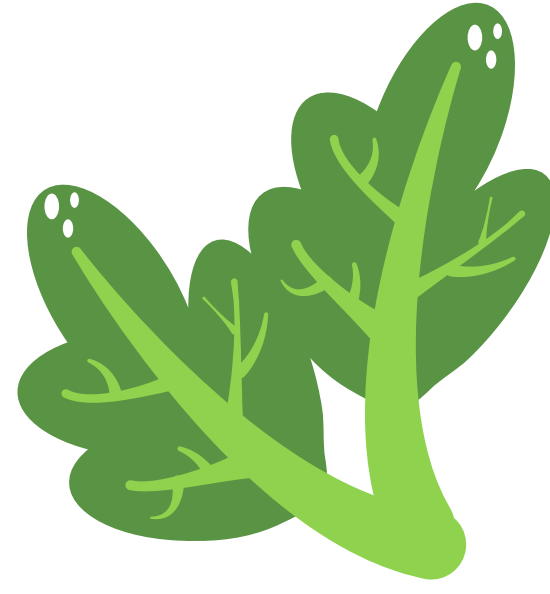
Hijyenik ortamlarda
üretir.

Doğal ve organiktir.

Katkı maddesi, GDO içermez.

Rengiyle, kokusuyla tazedir.

Açıkta satılmayan gıdadır.



Vücut kitle indeksinizi biliyor musunuz?

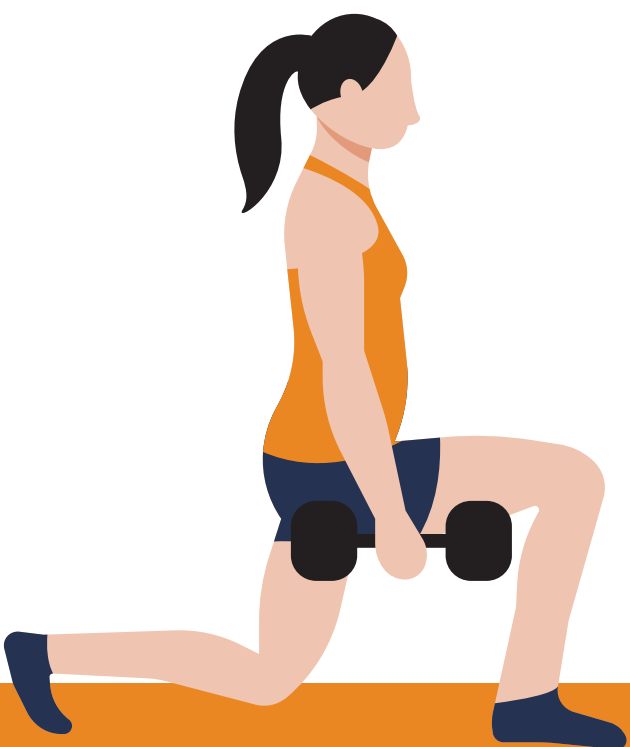
ÖRNEK:

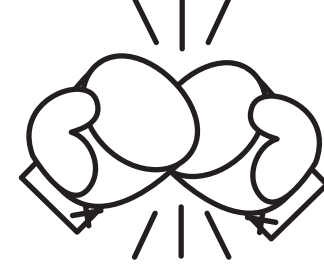
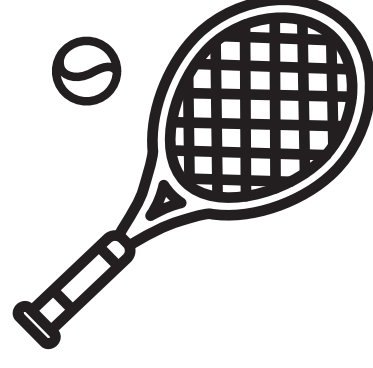
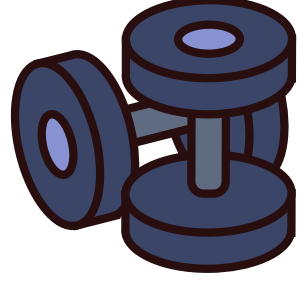
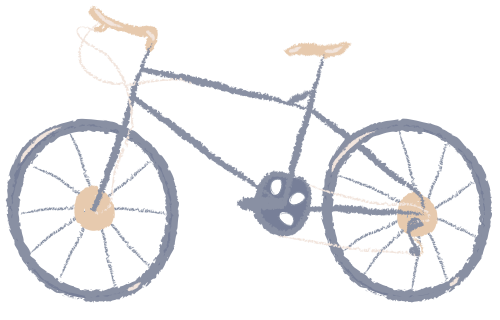
80 kg ve 1.75 metre boyu olan birinin vücut kitle indeksini hesaplayalım.

- Boy uzunluğunun karesini alalım: $1.75 \times 1.75 = 3.06$
- Vücut ağırlığını elde ettiğimiz sayıya bölelim: $80 : 3.06 = 26.14$

Bu kişinin sağlık durumunu aşağıdaki tablodan inceleyelim. Bu kişi 26.14 vücut kitle indeksi ile şişmanlık öncesi (pre-obez) grubuna girmektedir.

| Vücut ağırlığı | VKI |
|-------------------|------------|
| Zayıf | < 18,5 |
| Normal | 18,5-24,9 |
| Şişmanlık öncesi | 25-29,9 |
| 1.Derecede şişman | 30-34,9 |
| 2.Derecede şişman | 35-39,9 |
| 3.Derecede şişman | 40 ve üstü |





Spor

Hareket



Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.

Dokuların dahi iyi beslenmesini sağlar.

Kalp ve damar sağlığını olumlu etkiler.

Spor Alışkanlığı Kazanmanın

Başlangıçta basit hedefler koyun:
İlk günler egzersiz süreniz ve hedefleriniz kısa olsun, giderek arttırmaya çalışın.

Teşvik edici yöntemler bulun:
Sporu genellikle aynı vakitlerde yapmaya çalışın. Bir süre sonra aynı saatte spor yapmak sizin için rutin bir iş olacak.

Hazırlanın:
Yapılacak egzersiz türüne göre kıyafetlerin ve ekipmanların edinilmesi önemlidir.

Tadını çıkarın:
Egzersizi eğlenceli hale getirecek yollar bulun.

Kayıt tutun:
Egzersiz yaptığınız günleri takvimde işaretleyin. Bir süre sonra devamlılık kazanacaksınız, ara vermek istemeyeceksiniz.



Yüz, ağız, göz ve kirpik;
saç, kulak, boyun,
el ve
tırnaklarınız
temiz olsun.

Kişisel bakım aletlerinizi
(diş fırçası, tırnak makası)
kimseyle
paylaşmayın ve
ortalıkta bırakmayın.

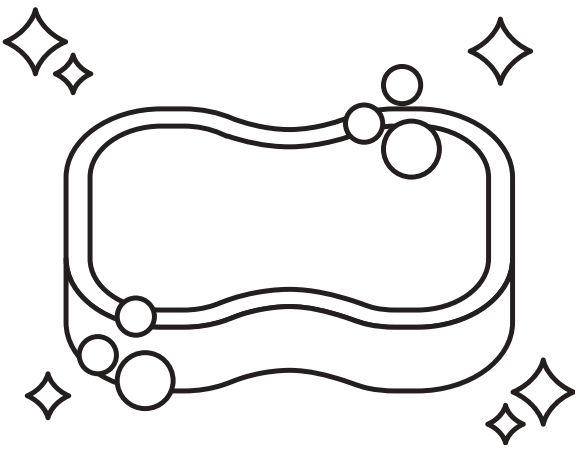
Kulak, burun ağız
ve diş temizliğinize
özen gösterin.

Günlük bakım ve
banyonuzu yapın.

Kişisel Hijyen

Yaşadığınız çevreyi
ve ortamı temiz tutun.

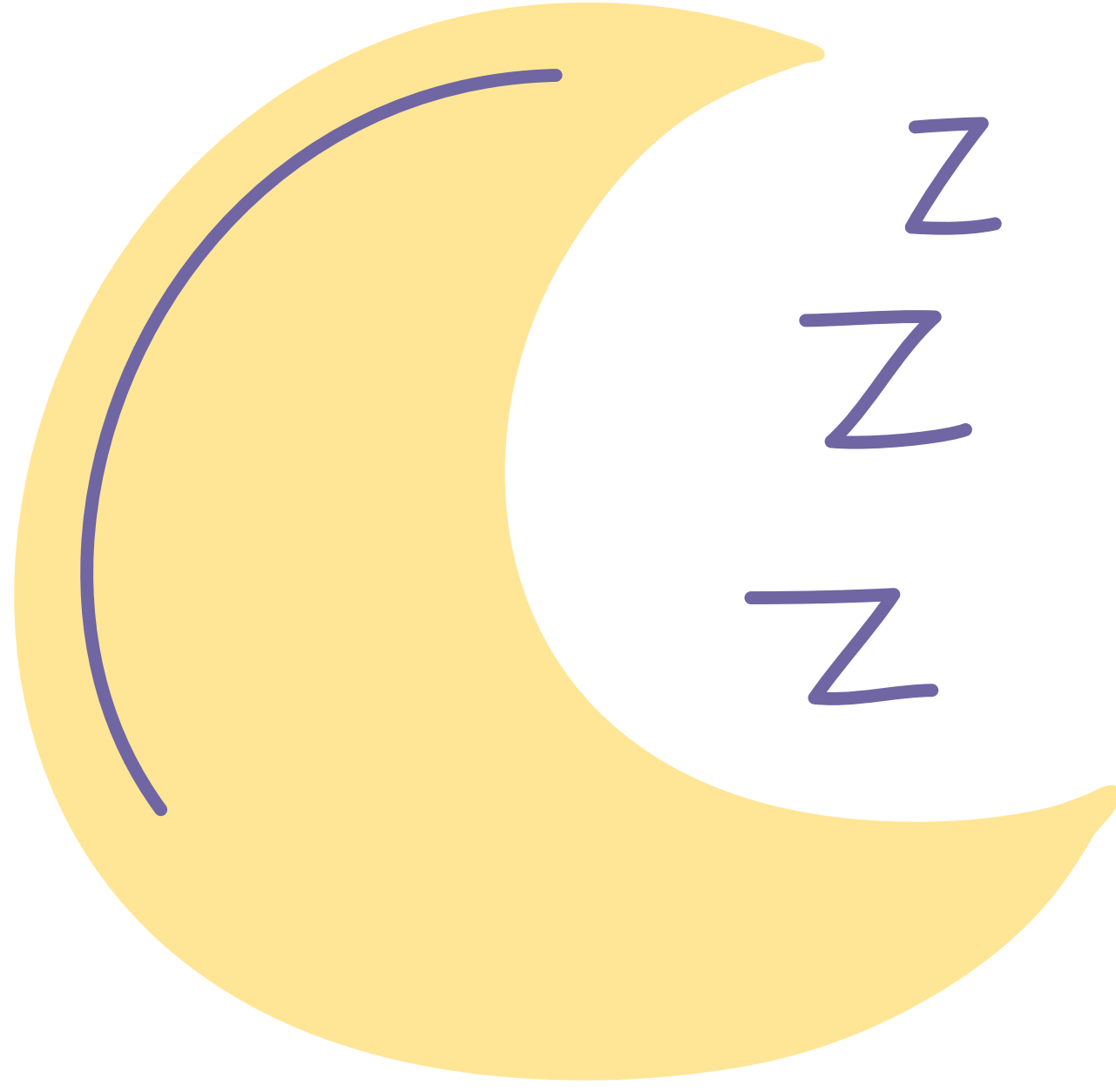
Cildinizi havasız bırakmayın,
petrol ve yan ürünlerinden
üretilen, hava geçirmeyen
kiyafetleri tercih etmeyin.



UYKU

Uyku ruh sağlığına dair bir gösterge dir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir.

Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin, özellikle uyku saatine yakın zamanlarda bu tür içecekleri içmemeye dikkat edin.



Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin.

Gece geç saatlere kadar beklemeyin, çok geç olmadan yatın.



Hareketsiz kalmayın, gün içinde olabildiğince hareketli olmaya çalışın.