

# Sağlıklı Beslen



# Hareketli Yaşa



## SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN

# SPOR & UYKU

### SPOR ALIŞKANLIĞI NASIL ELDE EDİNİLİR?

- BAŞLANGIÇTA KISA SÜRELİ HEDEFLER KOYUN
- SPORU GENELLİKLE AYNI VAKİTLERDE YAPMAYA ÇALIŞIN
- EGZERSİZ TÜRÜNE GÖRE KİYAFET VE EKİPMANLAR EDİNİN
- EGZERSİZİ EĞLENCELİ HALE GETİRECEK YOLLAR BULUN
- EGZERSİZ YAPTIĞINIZ GÜNLERİ TAKVİMDE İŞARETLEYİN

### UYKU BOZUKLUĞUNUN SEBEPLERİ ŞUNLAR OLABİLİR

- UYKUDAN HEMEN ÖNCE YEMEK YENMESİ
- IŞIK, SES VE GÜRÜLTÜ
- UYUMADAN ÖNCE KAHVE VEYA DEMLİ ÇAY İÇİLMESİ
- KAYGI, TAKINTI, YÖNETİLEMİYEN STRESLİ ORTAMLAR VE GERİLİM
- ÜZÜCÜ DUYGU VE DÜŞÜNCELER

Sağlıklı Beslen



Hareketli Yaşa

# SAĞLIK İÇİN HAREKET ET

Uzun süre devam edebileceğiniz ve  
keyif alabileceğiniz bir fiziksel aktivite seçin.



Sağlıklı Beslen Hareket Et