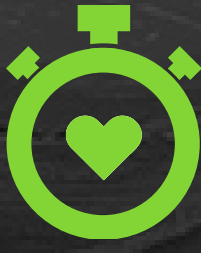


# SAĞLIKLI BİR YAŞAM SÜRME

İyi beslenme, fiziksel aktiviteyle birlikte, sağlıklı bir yaşam sürmenin önemli bir parçasıdır; beslenmeniz, sağlıklı bir kiloya ulaşmanıza ve o kiloda kalmanıza yardım edebilir, kronik hastalık riskini azaltabilir ve genel sağlık durumunuzu iyileştirebilir.

WWW.GURMECENTER.COM



## DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN

Haftada en az 150 dakika hafif egzersizler yapın veya haftada en az 75 dakika etkin egzersizler yapın. Orta ve kuvvetli hareketleri birleştirerek de çalışabilirsiniz. Bu egzersizi haftaya yaymanız tavsiye edilir.

*Genel bir kural olarak, her gün en az 30 dakikalık fiziksel aktivite hedefleyin.*



## BOL SU İÇİN

Sistemlerimizi atık ürünler ve toksinlerden temizler; ama birçok insan hayatını pek su içmeden geçirir ve bu da yorgunluk, enerji düşüklüğü ve baş ağrılarına yol açar. Susuzluğun açlık sanılması yaygındır; bu yüzden bol su içmek daha sağlıklı yemek tercihleri yapmanıza da yardım eder.

*Günde 8-10 bardak sıvı almayı hedefleyin.*



## SAĞLIKLI GIDALAR TÜKETİN

Sağlıklı ve dengeli bir beslenme, vücudunuza gereken besinleri sağlar. Bu besinler size enerji verir ve kalbinizin atmasını, beyninizin aktif kalmasını ve kaslarınızın çalışmasını sağlar. Besinler, kemik, kas ve tendon yapımına ve desteklenmesine yardım eder ve kan basıncı gibi vücut süreçlerini de düzenler.

Dinlenin ve yenilenin. Yeterince uyuyun. Her gün düzenli saatlerde uyuyun ve daha iyi bir uyku için iyi alışkanlıklar edinin. Uyku, hem zihni hem de bedeni yeniler. Her gün yenilenmek, zihninizi rahatlatmak ve hayal kurmak için kendinize zaman verin. Yapılacaklar listenize "hiçbir şey yapma" maddesini ekleyebilirsiniz!

Kaynaklar:

www.fitness.gov, www.mayoclinic.org, www.helpguide.org, www.livelifewell.nsw.gov.au, www.betterhealth.vic.gov.au