



SAĞLIKLI YAŞAM



Sağlıklı Bir Yaşam İçin Neler Yapmalıyız?



01 Yeterli Düzeyde Uyu

02 Dengeli ve Sağlıklı Beslen

03 Sağlıklı ve Rahat Kıyafetler
Tercih Et

04 Kişisel Hijyenine Özen
Göster

05 Düzenli Olarak Hareket Et

SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Sağlıklı Beslenme



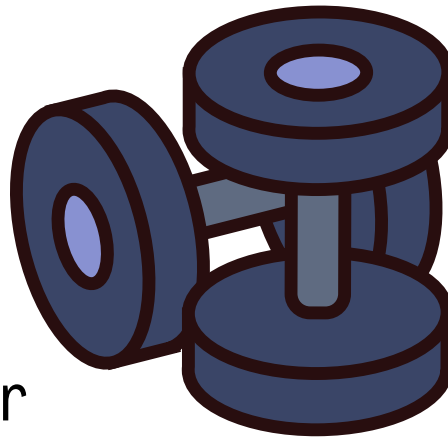
- Aşırı kilolu yada aşırı zayıf olmamaya dikkat etmelisin.
- Besin değeri yüksek yiyeceklerden yeteri kadar yemeye özen göster.
- Günde en az iki öğün yemeye gayret et.
- Güvenilir ve hijyenik gıdaları tercih etmeye çalış.
- Yiyecekleri alırken rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendir.

Kişisel Hijyen



- Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnakların; beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen göster.
- Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarını kimseyle paylaşma ve hassasiyetle koru.
- Terleyip kötü koktuğumuzun farkına varamadığımız zamanlar olabilir. Bu yüzden sık sık duş almaya özen göster.

Fiziksel Aktivite



- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun formda görünmesini / sağlıklı bir forma girmesini sağlar.
- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.

İyi Bir Uyku İçin

- Akşamları hafif yemekleri tercih edebilirsin.
- Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın içmemeyi tercih edebilirsin.
- Uyku öncesinde olabildiğince hareket edebilirsin.
- Karanlıkta uyuyabilirsin.
- Akşam erken yatabilir, erken kalkabilirsin.
- Uyuduğun ortamı havalandırmaya özen göstermelisin.

