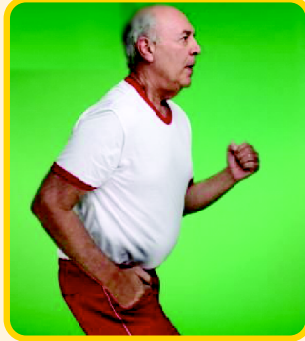


FİZİKSEL AKTİVİTENİZİ ARTTIRIN, SAĞLIKLI KALIN!

Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli fiziksel aktivite de çok önemlidir.

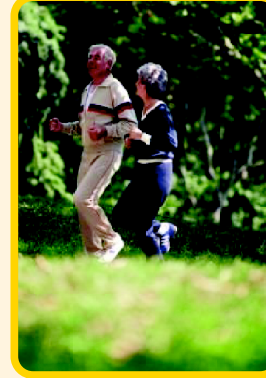
Fiziksel aktivite; vücudun düzenli çalışmasını sağlayarak bireylerin, besinlerden en iyi şekilde yararlanmasını sağlar.

Fiziksel hareket azlığı ve hareketsiz bir yaşam şekli, ağırlık artışına neden olarak kalp hastalıkları, hipertansiyon, diyabet gibi bir çok kronik hastalığın oluşma riskini arttırmaktadır.



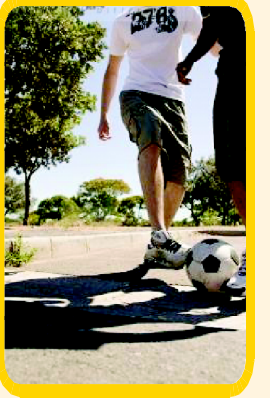
DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI

- Zevklidir, yaşam süresini ve kalitesini artırır.
- Mental yeteneği geliştirir, hayata bakış açısını olumlu yönde etkiler.
- Enerji harcamasına neden olduğu için vücut ağırlığının dengede tutulmasına yardım eder. Yağ dokusunu azaltır, yağsız doku oranını artırır.
- Kemik yoğunluğunu artırır (osteoporozu karşı koruyucudur).



DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI

- Kalp damar hastalıkları riskini azaltır.
- Çocuklarda büyüme ve gelişme faktörlerinin salgılanmasını artırır. Böylece büyüme ve gelişme hızlanır.
- Yaşlılarda günlük aktiviteleri sürdürebilme yeteneğini geliştirir.



ÖNERİLER

- Uzun süre hareketsiz kalmış bireyler egzersize başlamadan önce sağlık kontrolünden geçmelidir.
- Aktivite düzeyi yavaş yavaş arttırılmalı ve kısa sürede çok yoğun aktivite yapılmamalıdır.
- Haftada en az 3-4 kez 30-45 dakika süren orta şiddetli egzersizler en uygun olanıdır. Ancak bu konuda sağlık personelinin yardım alınmalıdır.
- Bütün egzersizlerin düzenli olarak yapılmasına dikkat edilmelidir.



**SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE,
BESLENME VE UYKU KADAR ÖNEMLİDİR.**

**DÜZENLİ EGZERSİZ VE YETERLİ VE DENGELİ BİR
BESLENME, SAĞLIKLI YAŞAMIN VAZGEÇİLMEZ
UNSURLARINDANDIR.**

onurmatbaacılık ltd. şti. 0 312 354 08 90



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 13

FİZİKSEL AKTİVİTE ve SAĞLIK

