

DENGELİ BESLENME



Sağlıklı bir yaşam tarzı benimse!



Dengeli ve yeterli beslen!



Düzenli egzersiz yap!



Kişisel bakımına dikkat et!

SAĞLIKLI BESLEN , SPOR YAP HAYATINA DEĞER KAT!



SPOR & UYKU

Başlangıçta kısa süreli hedefler koyun.



Sporu aynı vakitlerde yapmaya çalışın.



Egzersiz türüne göre uygun kıyafetler seçin.

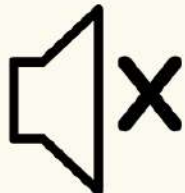
Uyumadan önce kafeinli içecekler tüketmeyin.



Uyumadan hemen önce yemek yemeyin.



Sağlıklı bir uyku için ışık, ses ve gürültüden kaçının



Beslenme İpuçlarıyla SAĞLIKLI YAŞAM

01 | Çeşitli ve renkli besinler tüketelim.



02 | Porsiyon kontrolünü ve dengeyi koruyalım.

03 | Su içmeyi alışkanlık haline getirelim.



04 | Protein dengesini sağlayalım.



05 | Düzenli spor yapalım.



06 | Kişisel bakımımıza dikkat edelim.



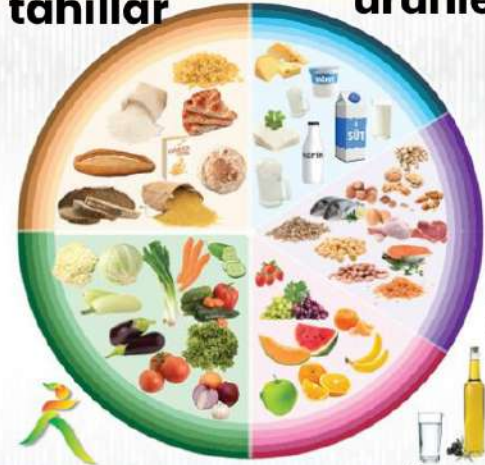
07 | Uyku düzenimize dikkat edelim.



DENGELİ BİR TABAK

1/4'ü ekmek ve tahıllar

1/6'sı süt ürünleri



1/6'sı et ürünleri baklagiller kuruyemiş

1/4'ü sebzeler

1/6'sı meyveler