



FİZİKSEL AKTİVİTE ve SAĞLIK

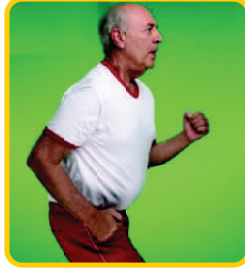


FİZİKSEL AKTİVİTENİZİ ARTTIRIN, SAĞLIKLI KALIN!

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-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet gibi bir çok kronik hastalığın oluşma riskini arttırmaktadır.



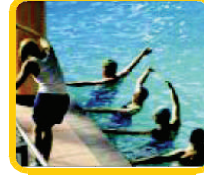
DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI

- 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 faktörlerini artırır. Böylece büyüme ve gelişme hızlanır.
- Yaşlılarda günlük aktiviteleri sürdürülebile yeteneğini geliştirir.



ÖNERİLER

- Uzun süre hareketsiz kalmış bireyler egzersize başlamadan önce sağlık kontrolünden geçmelidir.
- Aktivite düzeyi yavaş yavaş artırılmalı ve kısa sürede çok yoğun aktivite yapılmamalıdır.
- Hergün en az 30 dakika egzersiz veya haftada en az 3-5 kez 30-60 dakika süren orta şiddetli egzersizler en uygun olanıdır. Ancak bu konuda uzman sağlık personelinin yardım alınmalıdır.
- Bütün egzersizlerin düzenli olarak yapılmasına dikkat edilmelidir.



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

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