



SAĞLIK HERŞEYİN BAŞI



KİŞİSEL HİJYEN

Vücut temizliğinize özen gösterin.



- Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik, saç, kulak, boyun, el ve tırnakların, beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen gösterin! Temizlenmek için gerekli sıklıkta banyo yapın!
- Yaşadığımız ve çalıştığımız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilenin!
- Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı kimseyle paylaşmayın ve hassasiyetle koruyun!
- Ailenizden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın!
- Lokanta gibi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol edin!

HAREKETLİ YAŞAM

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapın.



Burcu Çetinkaya

Dikkat!

Gün içinde beslenme ile aldığımız enerji harcadığımızdan fazlaysa yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.

Dokuları besler.

Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.

Vücudunun görünümünü güzelleştirir.

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 Fiziksel Aktivite İçin...

- Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulamadan önce uzman yardımı alın!
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları, vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın!
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapın!

SAĞLIKLI BESLENME

Yetersiz veya dengesiz beslenme hastalıklara karşı direnci etkiler.

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN

- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar yiyin!
- Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslenin!
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek alın!
- Uyku düzeninize dikkat edin!
- Evinizi sağlıklı tutun!
- Kıyafet seçiminde özenli olun!

DÖRT YAPRAKLI YONCA

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.

Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu

Dana, kuzu, tavuk, hindi, balık, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.

Süt ve Süt Ürünleri

Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.

Sebze ve Meyve Grubu

Her çeşit sebze ve meyve

Ekmek ve Tahıl Grubu

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekmek, makarna, şehriye vb.



GİZLİ TUZA DİKKAT EDELİM



Aşırı tuz(sodyum) tüketimi ;

- kardiyovasküler hastalıklar,
- böbrek hastalıkları,
- hipertansiyon,
- inme,
- osteoporoz
- bazı kanser türlerinin

oluşmasına neden olabilmektedir.

Günlük Tuz tüketimi **5 gramı** (1 tepeleme çay kaşığı veya silme tatlı kaşığı) aşmamalıdır. Tüketilen tuz iyotlu olmalıdır.

AŞIRI TUZ İÇEREN BESİNLER

- Hazırsoslar(soya, ketçap, barbekü, tartar, salsa, hardal, makarna vb.soslar)
- Atıştırılabilir ürünler(cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı barlar, patlamış mısır gibi)
- Tuzlanmış kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz badem, leblebi, kavurma, kabağ ve ayçiçeği çekirdeği, her türlü çekirdek içi vb.)
- Turşu ve salamara besinler(siyah ve yeşil zeytin,sebze turşuları), balık konserveleri,tuzlanmış ve/veya salamara edilmiş et ve balık ürünleri

Rehberlik
servisi