

# HER ŐEYİN BAŐI SAĞLIK

## Sağlıklı bir yaşam

..... Doğru beslenmenin kuralları

..... Spor ve doğru beslenmeyle sağlıklı bir hayata ulaŐabilme Őansı

..... Beslenmenin sağlıklı bir hayatın önemli bir Şartı olması ve yararlı yiyeceklerin vücudumuzu güçlendirmesi

..... Hastalanmadan önce beslenme ile hastalıklara karşı önlem alma

1- Sağlıklı bir yaşam için ne mucize ilaçlara, ne de sihirli formüllere ihtiyacımız vardır. Egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmek, sağlıklı bir biçimde yaşamak için yeterlidir.

2- Egzersizin ve pozitif düşünmenin yanında sağlıklı yaşamın en önemli Őartlarından biri de doğru beslenmedir. Yararlı besinleri tüketmek, vücudunuzun hastalıklara karşı korur.

3-Nasıl daha doğru beslenebilirsiniz?Öncelikle öğünlerinizin düzenli olması gerekir.Sabah sıkı bir kahvaltı yapıp yeni güne hazırlanın.Öğlen ve akşam ise daha hafif ve sağlıklı yemekler yiyin. Beslenme alışkanlıklarınızda da bazı değişiklikler yapabilirsiniz. Kafein, alkol, Őekerli gıdaları hayatınızdan çıkarın. Bunların yerine sebze, meyve, balık ve süt ürünlerini tüketin. Bu ürünlerin tüketiminde de bazı noktalara dikkat edin. Örneğin, meyveleri kabuğunu soymadan, sebzeleri çok fazla piŐirmeden yiyin.

4- Hastalanmamak için doğru beslenme ve iyi bir yaşam tarzı çok önemlidir. Unutmayın, akıllıca Őeçimler yapıp daha sağlıklı bir hayat yaşamak sizin elinizde.

### EŐleŐtirin

\*sıkı

\* besin

\*gıda

\*stil

\*pozitif

\*güçlü

\*Őart

\*olumlu

\*tarz

\* koŐul

## **YERLEŐTİRELİM**

**formunu korumak – abur cubur yemek - -öğün atlamak – formda kalmak  
– dengeli beslenmek – vücudunu forma sokmak – diyet yapmak**

**1-Deniz .....için her zaman yiyeceklerine dikkat ediyor.Bu yüzden her zaman aynı kiloda kalıyor.**

**2-..... vücudumuzun dengesini bozar.Bu yüzden sabah,öğlen ve akşam mutlaka düzenli yemek yemeliyiz.**

**3-.....vücudumuz için gerekli tüm besinlerden yeteri kadar yemektir.**

**4-Yemek aralarında kuruyemiş, cips gibi ..... bir çok kişinin sağlıksız beslenmesine sebep olur.**

**5-Son zamanlarda çok kilo aldım.....için aerobik yapmaya başladım.**

**6- Sadece spor salonuna gidip egzersiz yapmak kilo vermek için yeterli değildir. Aynı zamanda ..... da gereklidir.**

**DİNLEME**  
**Kim nasıl besleniyor?**



Akşam yemeğinden sonra meyve yiyor	
Akşamları sebze pişirip yiyor.	
Sabahları iyi bir kahvaltı yapmadan evden çıkmıyor.	
Tatlı yemeyi çok seviyor	
Gece bitki çayı içip uyuyor.	
Haftada üç-dört defa balık yiyor.	
Bazı günler çay içiyor ve kurabiye yiyor.	

**EV ÖDEVİ**  
**ANLATALIM**

**Genç kalmanın yolları sizce nelerdir?**

- \*spor yapmak
- \*sağlıklı beslenmek
- \*stressiz yaşamak
- \*mutlu bir aile yaşamı
- \*düzenli uyku

**10 Dinleyelim, tamamlayalım**



**Sağlık İçin**



Şüphesiz mutlu bir hayatın ilk şartı sağlıklı olmak. Doğru beslen *ip*\_\_\_\_\_ gerekli fiziksel aktiviteleri yap\_\_\_\_\_ sağlıklı olmak mümkün. Bunun yanında sağlıklı fakat mutsuz pek çok insan var. Bu da bize gösteriyor ki mutluluğu ancak hem beden sağlığınıza hem de ruh sağlığınıza dikkat et\_\_\_\_\_ yakalayabiliriz. Ruh sağlığınıza korumak için öncelikle stresten uzak durmamız gerekiyor. Sorunları büyüt\_\_\_\_\_ çözmeye çalışmak gerekiyor. Ayrıca kendimizi sorumluluklarımızın altında ez\_\_\_\_\_ yaşamak çok önemli. Kendimize vakit ayırmamız gerek. Hobbilerimize, yakın çevremize, sosyal hayatımıza yeterli zamanı ayır\_\_\_\_\_ dengeli bir yaşam sürmemiz mümkün.

strese girmek • stresle başa çıkmak  
olumlu düşünmek • gergin olmak

# DOĞA OTEL



Şehrin gürültüsü ve karmaşası yüzünden  
\_\_\_\_\_ . Bazen hayatın bu gün-  
lük sıkıntıları yüzünden çok \_\_\_\_\_ .  
Bu durumdan kurtulmak ve \_\_\_\_\_  
için yeni çözüm yolları arıyorsunuz.

O halde size bir önerimiz var.

Şehrin 30 km uzağındaki tesislerimiz her mevsim huzur bulmanız için sizi bekliyor. Buradaki yemyeşil doğa, temiz hava sayesinde ruhunuzu dinlendirecek, daha \_\_\_\_\_ başlayacaksınız. Kendinize bu iyiliği yapmak istemez misiniz? O halde aşağıdaki numaralarımızdan bize ulaşip randevu alın.

Tel: 05677907743 - 05678087391