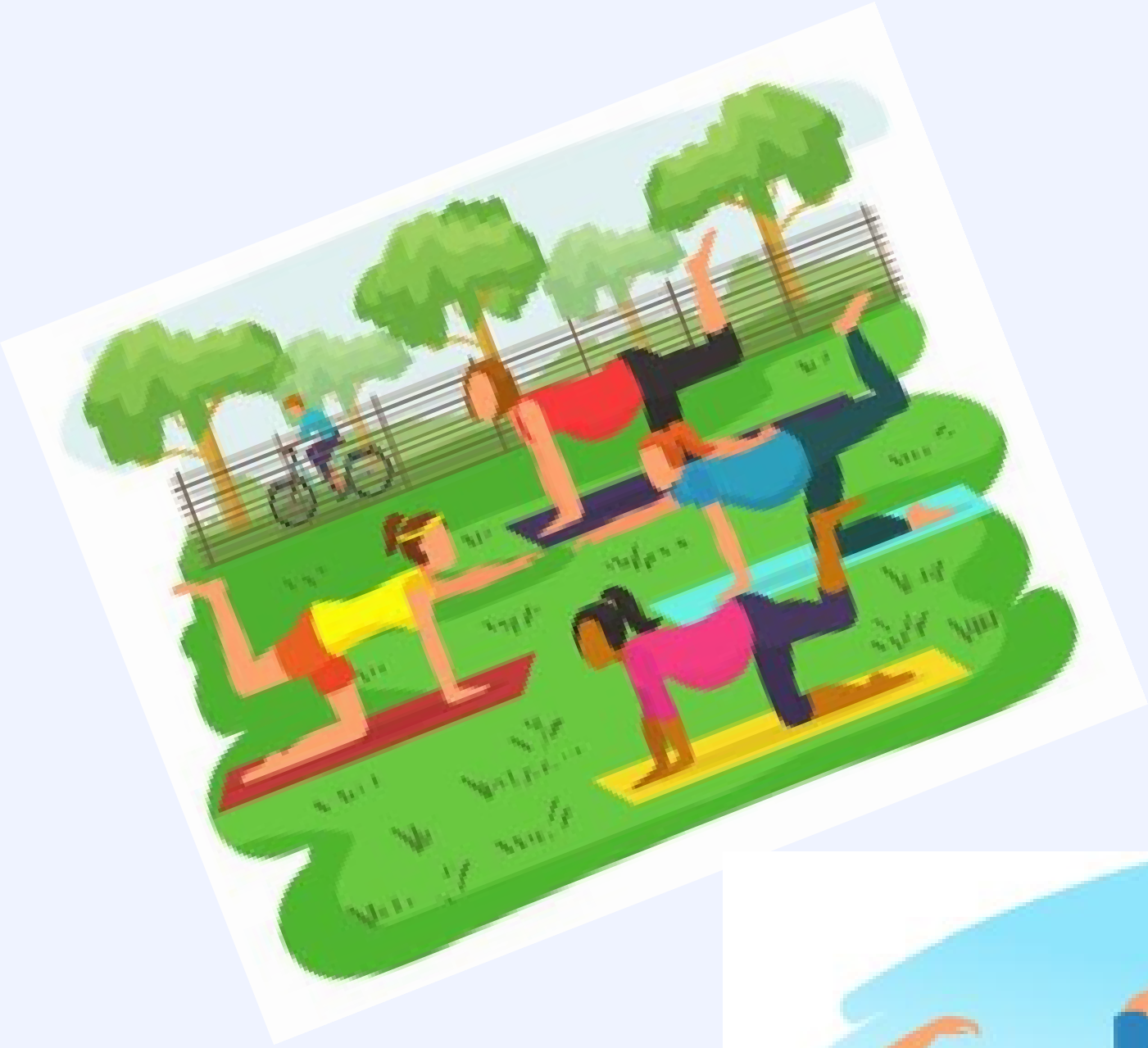


# Sağlıklı Yaşam İçin Hergün Hareketli Olmanın İp Uçları

**'AYAKTA KAL  
HAYATTA KAL'**



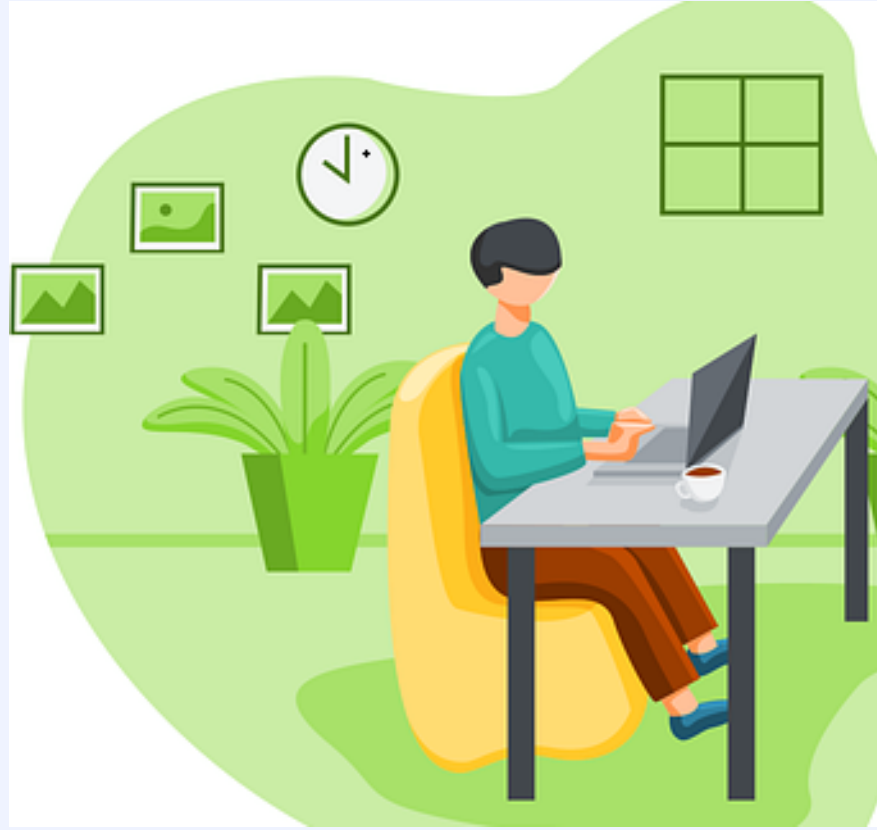
Hazırlayanlar

Arş. Gör. Recep KARA

Prof. Dr. Zümrüt BAŞBAKKAL

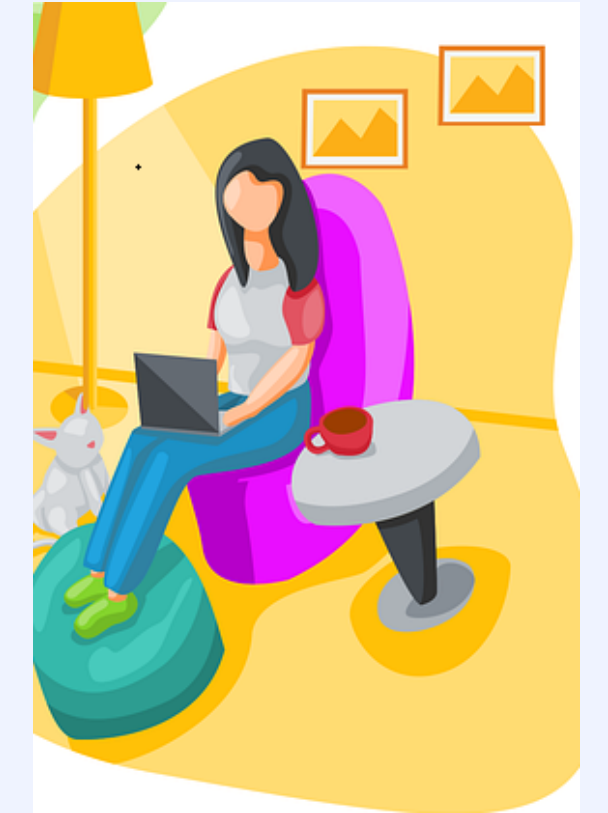
**7. HAFTA**

# Hareketsiz bir yaşam tarzı sağlıklı bir vücutta yapılan en büyük yanlışlardan birisidir.



Oturmak ve hareketsiz kalmak iskelet sistemimizi zayıflatır ve bedeni hızlı yaşlandırır.

Oturarak çalışmak ya da eğitim almak zorunda olan kişiler kısa aralıklar ile hareket etmelidir.



Egzersiz yapmak için zaman bulamayan kişiler;

- merdiven inip çıkmak,
- bitkileri sulamak,
- ev hayvanını gezdirmek gibi günlük aktiviteler ile hareket ihtiyacını karşılayabilir.



# Gün içerisinde yapılan kısa egzersizler;



➔ Vücutta atık ürünlerin depolanmasını engeller

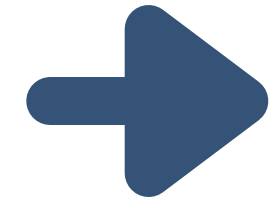
➔ Gün içerisinde on bin adım atmak paslanmayı durdurur

➔ Masadan kalkıp ayakta kısa süren hareketler kansere kalkan olur

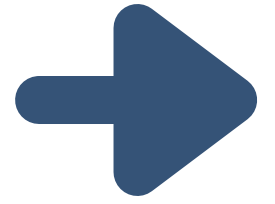
➔ Gün içinde yapılan kısa danslar, damarlarımızı gençleştirir



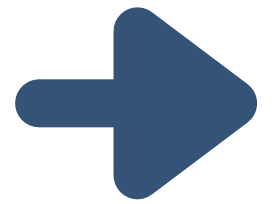
# Balıklar yüzecek, Tavşanlar koşacak, İnsan yürüyecek



Evde yarım saatte bir beş dakika odalar arası dolaşım beyin fonksiyonlarını çalıştırır



Ev içerisinde çömelip kalkma hareketleri stres savardır bağışıklığımızı güçlendirir



Otururken baş gövde, kol ve bacak hareketleri düşünme ve karar verme sürecini olumlu etkiler



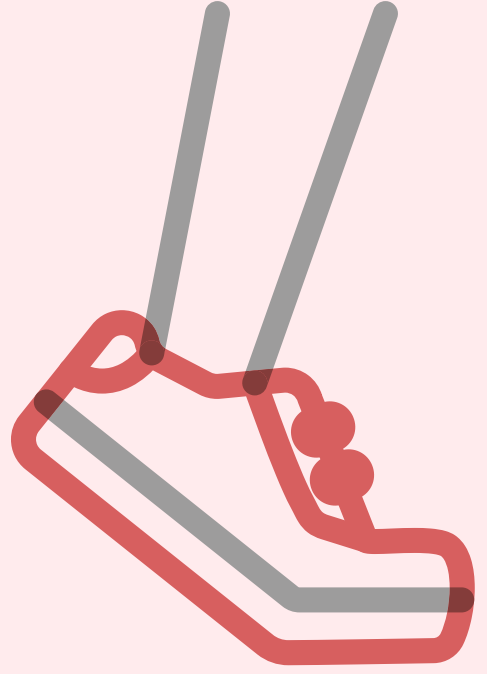
Oturma pozisyonunun sık sık değiştirilmesi eklem ve kas sağlığımızı doğrudan etkilemektedir



# Yorulmayan Beden Dinlenemez

UYKUSUZLUK

Gün içerisinde  
daha hareketli  
olmalıyız



Hergün en  
az onbin  
adım

Okuldan  
eve  
yürümek

TV, tablet  
başında geçen  
süreyi  
azaltmak