

# SAĞLIKLI YAŞAM

## SAĞLIKLI BESLENMEK

**Yetersiz Beslenme:** Vücudun ihtiyaç duyduğundan daha az gıda tüketilmesi

**Dengesiz Beslenme:** Bazı yiyeceklerin gereğinden fazla, bazılarının ise gereğinden az tüketilmesi

## UYKU DÜZENİNE DİKKAT

Sağlıklı bir hayat için uyku, beslenmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir, zihnimiz yenilenir. Organlarımız yenilenip kendini tamir eder.

## SPOR YAPMAK

Beden sağlığımızı korur, daha mutlu ve daha neşeli olmamıza, yaşama sevincimizin yükselmesine ve etrafa pozitif enerji yaymamıza katkıda bulunur.

## KİŞİSEL BAKIMA ÖNEM GÖSTERİNİZ

**Kişisel Bakım:** Temizlik ve hijyen, sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur.

## ZARARLI ALIŞKANLIKLARDAN UZAK DURULMALI

Hem fizyolojik hem de psikolojik zarar veren, bağımlılık yapıcı maddelerden uzak durulmalıdır.

## SAĞLIĞINIZ İÇİN BİR UZMANA GİTMEYİ İHMAL ETMEYİN

Bazen bedenimizdeki veya ruhumuzdaki bazı sıkıntıları göz ardı ederiz. Zamanla biriken bu sıkıntılar hem bizler hem çevremizdekiler için süreci zorlaştırır. Hem bedendeki hem de ruhumuzdaki ağrı ve sancılar için destek almayı ihmal etmeyiniz.