

SAĞLIKLI BİR YAŞAM SÜRME

İyi beslenme, fiziksel aktiviteyle birlikte, sağlıklı bir yaşam sürmenin önemli bir parçasıdır; beslenmeniz, sağlıklı bir kiloya ulaşmanıza ve o kiloda kalmanıza yardım edebilir, kronik hastalık riskini azaltabilir ve genel sağlık durumunuzu iyileştirebilir.

SAĞLIKLI BESLEN



Katkı maddeli hazır ürünlerden kaçın !
Aldığınız gıdaların son kullanma tarihine dikkat et
Sürekli aynı şeylerle beslenme!
Her öğünde sağlıklı bir porsiyon ye !
Abur cubur yeme !

BOL SU İÇİN



Sistemlerimizi atık ürünler ve toksinlerden temizler; ama birçok insan hayatını pek su içmeden geçirir ve bu da yorgunluk, enerji düşüklüğü ve baş ağrılarına yol açar. Susuzluğun açlık sanılması yaygındır; bu yüzden bol su içmek daha sağlıklı yemek tercihleri yapmanıza da yardım eder.

Günde 5-6 bardak sıvı almayı hedefleyin.

KİŞİSEL HİJYENE ÖNEM GÖSTER



kişisel hijyene önem göstermek sağlığa zarar verebilecek tehditlere karşı önlem sağlar



Dinlenin ve yenilenin. Yeterince uyuyun. Her gün düzenli saatlerde uyuyun ve daha iyi bir uyku için iyi alışkanlıklar edinin. Uyku, hem zihni hem de bedeni yeniler. Her gün yenilenmek, zihninizi rahatlatmak ve hayal kurmak için kendinize zaman verin. Yapılacaklar listenize "hiçbir şey yapma" maddesini ekleyebilirsiniz!