

SAĞLIKLI YAŞAM

&

OBEZİTE İLE MÜCADELE

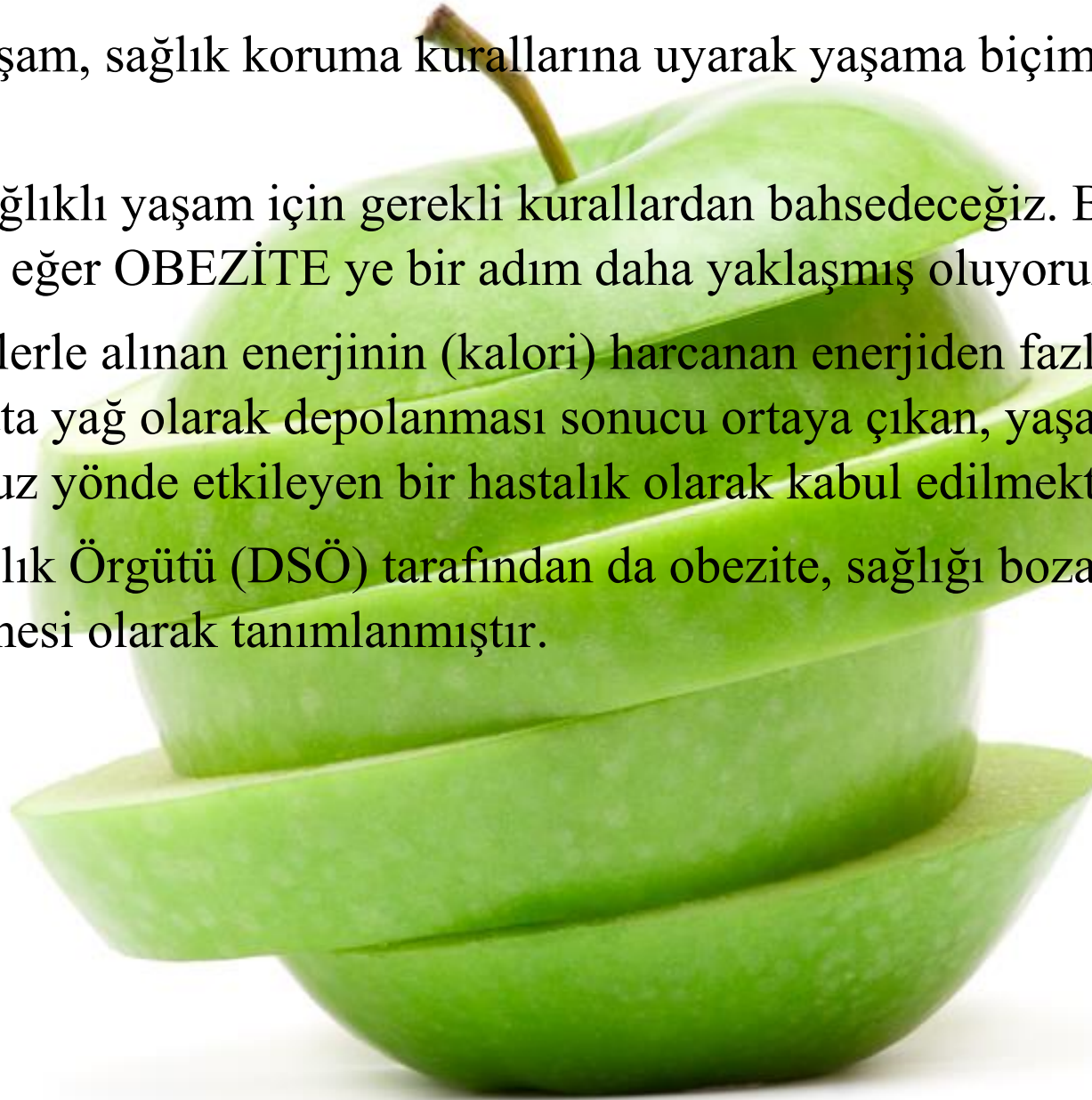


Sağlıklı yaşam, sağlık koruma kurallarına uyarak yaşama biçimidir. Peki nedir bu kurallar?

Aşağıda sağlıklı yaşam için gerekli kurallardan bahsedeceğiz. Bunları yaşamımıza dahil etmezsek eğer OBEZİTE ye bir adım daha yaklaşmış oluyoruz..

Obezite; besinlerle alınan enerjinin (kalori) harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanması sonucu ortaya çıkan, yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olarak kabul edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da obezite, sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmıştır.



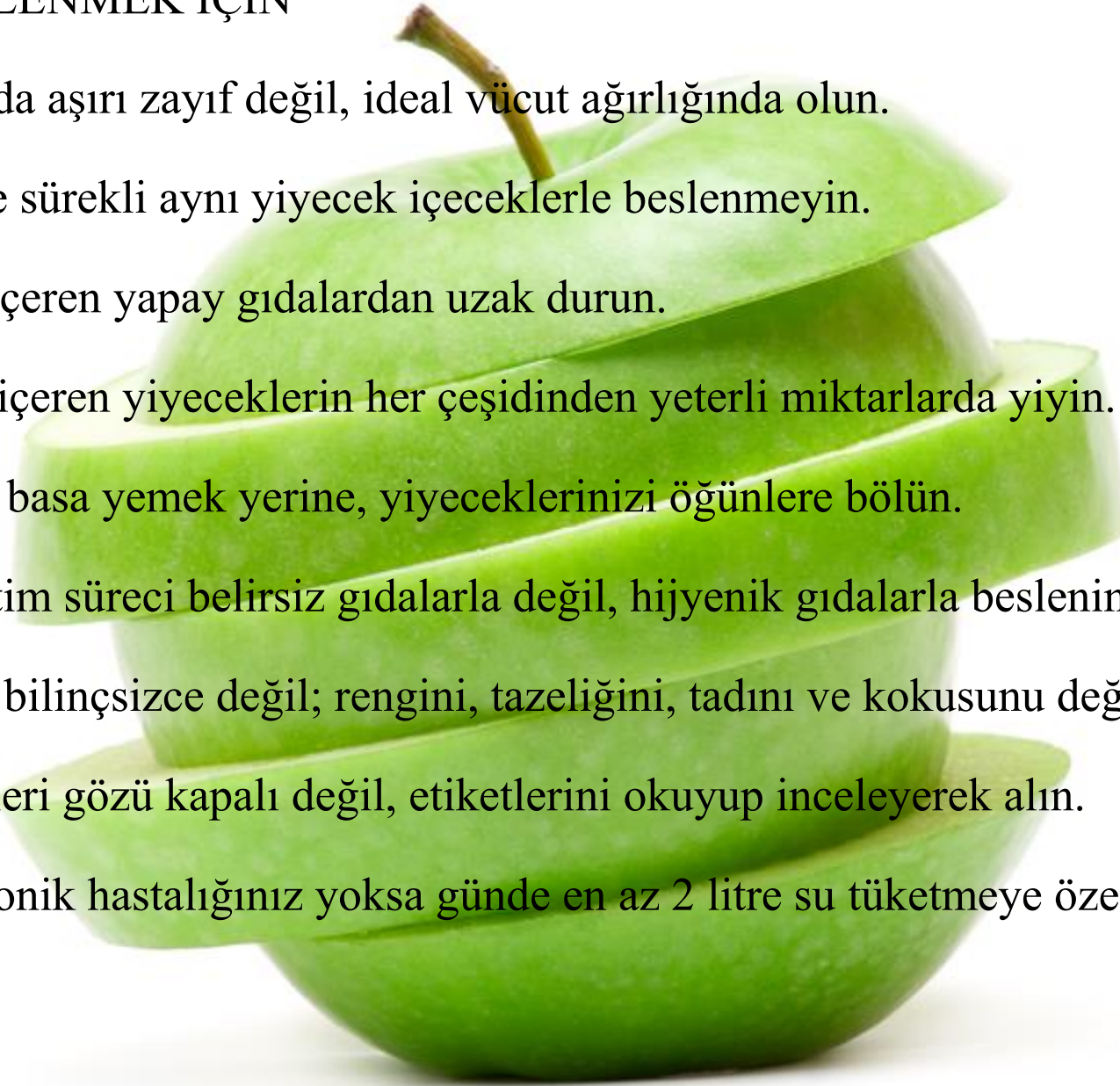
- 1) En önemli kuralımız **DENGELİ BESLENMEDİR**. İnsanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarda alıp vücutta kullanabilmesidir.

Sağlıklı Beslenmek İçin Dört Yapraklı Yoncayı Tanı!



SAGLIKLI BESLENMEK İÇİN

- Çok şişman ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olun.
- Abur cuburla ve sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin.
- Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.
- Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin.
- Bir öğünde tıka basa yemek yerine, yiyeceklerinizi öğünlere bölün.
- Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin.
- Yiyeceklerinizi bilinçsizce değil; rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın.
- Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın.
- Herhangi bir kronik hastalığınız yoksa günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.

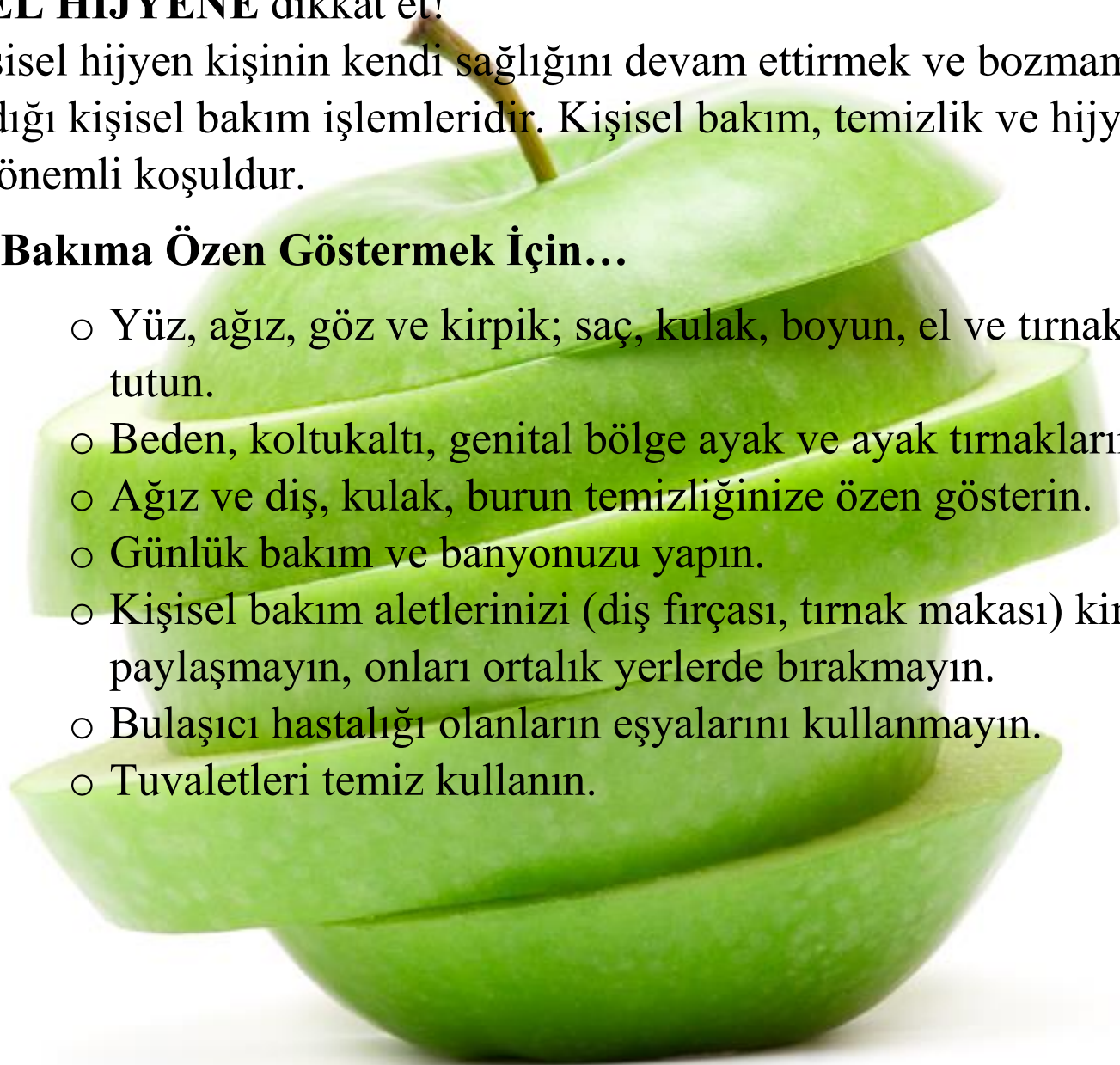


2) KİŞİSEL HİJYENE dikkat et!

Kişisel hijyen kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı kişisel bakım işlemleridir. Kişisel bakım, temizlik ve hijyen sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur.

Kişisel Bakıma Özen Göstermek İçin...

- Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklarınızı temiz tutun.
- Beden, koltukaltı, genital bölge ayak ve ayak tırnaklarınızı temiz tutun.
- Ağız ve diş, kulak, burun temizliğinize özen gösterin.
- Günlük bakım ve banyonuzu yapın.
- Kişisel bakım aletlerinizi (diş fırçası, tırnak makası) kimseyle paylaşmayın, onları ortak yerlerde bırakmayın.
- Bulaşıcı hastalığı olanların eşyalarını kullanmayın.
- Tuvaletleri temiz kullanın.

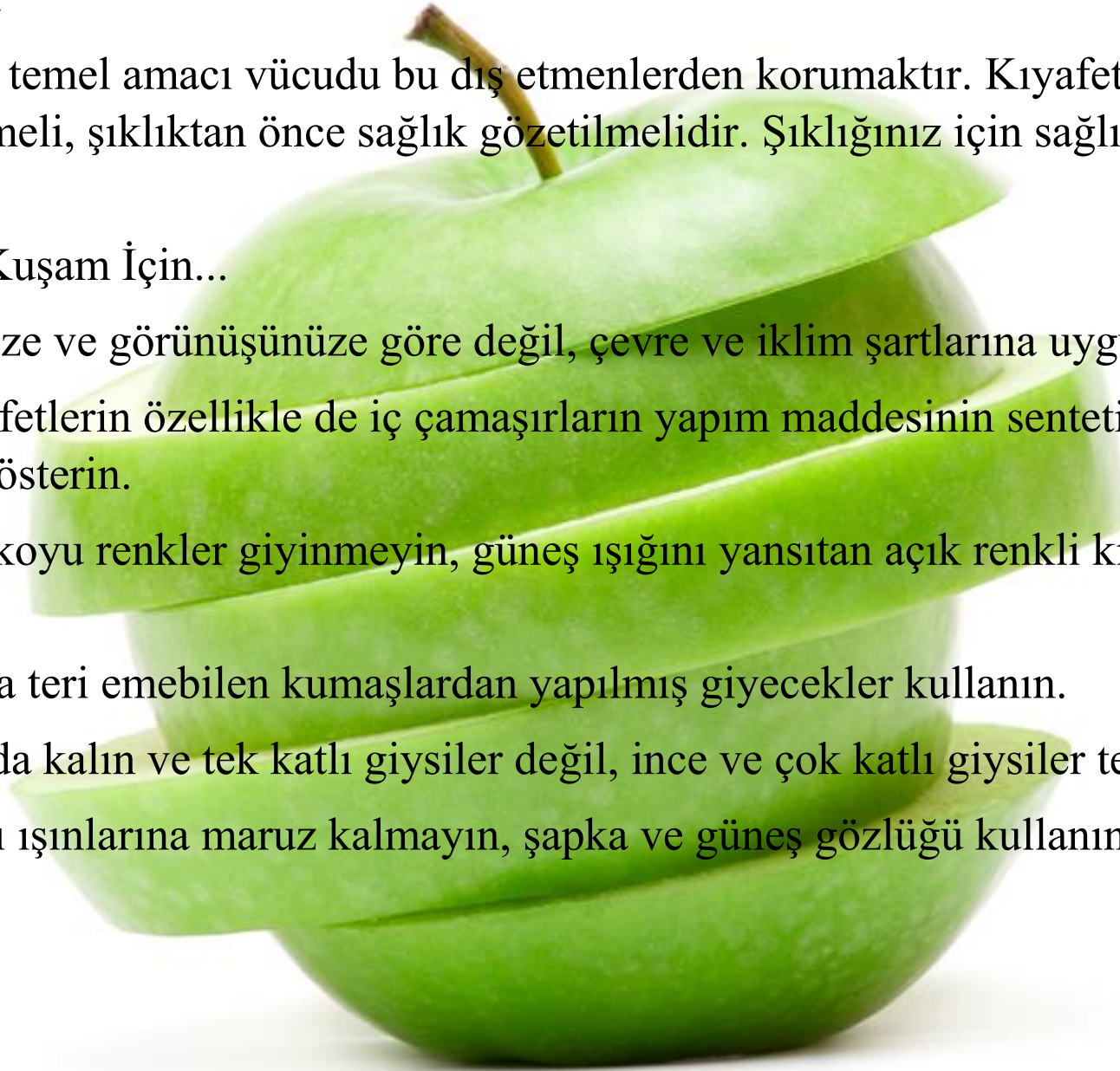


Sağlıklı Kıyafet

Giyinmenin temel amacı vücudu bu dış etmenlerden korumaktır. Kıyafet seçerken bu amaç göz ardı edilmemeli, şıklıktan önce sağlık gözetilmelidir. Şıklığınız için sağlığınızı feda etmeyin!

Sağlıklı Giyim Kuşam İçin...

- Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seçin.
- Seçtiğiniz kıyafetlerin özellikle de iç çamaşırların yapım maddesinin sentetik değil, doğal olmasına özen gösterin.
- Yaz aylarında koyu renkler giyinmeyin, güneş ışığını yansıtan açık renkli kıyafetleri tercih edin.
- Sıcak havalarda teri emebilen kumaşlardan yapılmış giyecekler kullanın.
- Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin.
- Güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmayın, şapka ve güneş gözlüğü kullanın.



Ayakkabı Deyip Geçmeyin!

- Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın.
- Ucu sivri ayakkabılardan kaçının, ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin.
- Parmak uçlarınızın ayakkabı burnuna temas etmemesine dikkat edin.



3) Düzenli olarak **SPOR YAP!**

Gündelik yaşam içinde herkes az ya da çok fiziksel aktivitede bulunur ve enerji harcar. Ancak beslenmeyle aldığımız enerji gün içinde harcanılandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır. Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır. Spor ve hareketliliğin faydaları;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun görünümünü güzelleştirir.
- Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.



İyi fiziksel aktivite için;

- Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulayacaksanız uzman yardımı almayı unutmayın.
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabı, teri emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapmayı ihmal etmeyin.

**4) EVDE VE OKULDA sağlıklı yaşa!
OKULDA NELERE DIKKAT EDELİM?**

- Sıranızı ve okul duvarlarını temiz tutun.
- Tebeşir ve tahta kalemini yalnızca yazı yazma amaçlı kullanın.
- Tuvaletler temiz değilse görevlilere haber verin.
- Okul içerisinde sadece temizliğinden emin olduğunuz kaynaklardan su için.
- Başkalarının da kullanacağı alanları temiz bırakın.

(Tuvalet, banyo, sınıf, oyun alanları vb.)

5) YETERLİ UYKUYU al!

Kaliteli Bir Uyku İçin...

- Akşamları hafif yemekler tercih edin.
- Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin.
- Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin, özellikle uyku saatine yakın zamanlarda bu tür içecekleri içmemeye dikkat edin.
- Hareketsiz kalmayın, gün içinde olabildiğince hareketli olmaya çalışın.
- Uygun bir yatak ve yastık seçtiğinizden emin olun.
- Gece geç saatlere kadar beklemeyin, çok geç olmadan yatın.
- Uyandıktan sonra tekrar uyumaya çalışmayın, uyandıysanız uykunuzu almışsınız demektir, hemen kalkın.
- Sabah erken kalkın.





SAĞLIKLI BESLEN!



healthtrapes