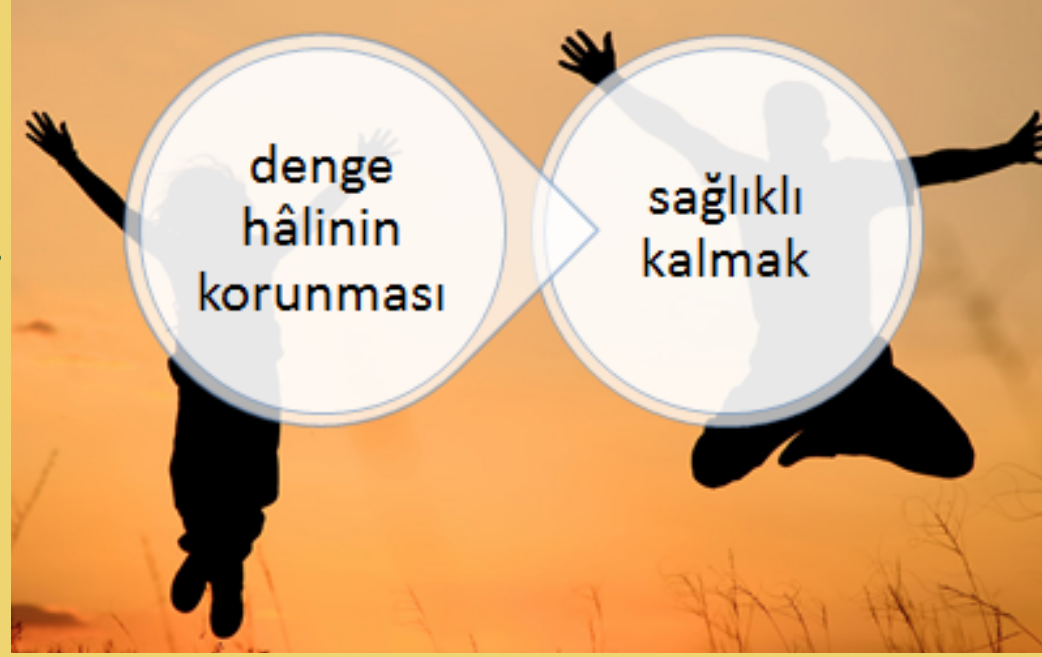




PEKİ VÜCUDUMUZUN
HASTALIKLARLA SAVAŞMASI
VE DAHA GÜÇLÜ OLMASI İÇİN ONA
NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ? BİR
BAKALIM...



Vücuttaki denge halini korumak için;

- Dengeli VE Yeterli Beslenme
- Düzenli uyku
- Fiziksel Hareketlilik
- Kişisel hijyene özen
- Zararlı alışkanlıklardan uzak durmak
- Destek almaktan ÇEKİNMEMEK gereklidir.



Hazırlık aşamasında Yeşilay'ın (tbm) dökümanlarından da faydalanılmıştır.

KILIÇARSLAN
ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
SERVİSİ

SAĞLIKLI YAŞAM ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

Merhabalar, bugün de sağlıklı yaşam ile ilgili İLGİNÇ OLMAYAN ama realistlik düzeyi über, okuma hızınız fiber olacak şekilde broşür ayarlarını yapmış bulunup, nacizane paylaşımlarıma başlıyorum...

Bariş Manço' nun söylediği gibi:
Nane, limon kabuğu, bir güzel kaynasın aman, ha ha ha içine hatmi çiçeği, biraz çörek otu katasın aman, ha ha hatta biraz tarçın, bir tutam zencefil aman, ha ha bin derde deva broşür geliyor. Biraz ciddi olayım diyorum sonra bir gülme geliyor :) Neyse tamam hadi başlıyorum.

1 SAĞLIKLI BESLEN

Yetersiz Beslenme:

Vücudun ihtiyaç duyduğundan daha az gıda tüketilmesi

Dengesiz Beslenme:

Bazı yiyeceklerin gereğinden fazla, bazılarının ise gereğinden az tüketilmesi

DOĞRU BESLENMEK İÇİN YAPMAMIZ GEREKENLER

- ✓ Yiyeceklerin temiz olmasına özen göstermek
- ✓ Her öğünde sağlıklı bir porsiyon yemek
- ✓ Katkı maddeli hazır ürünlerden kaçınmak
- ✓ Sürekli aynı şeylerle beslenmemek
- ✓ Aldığın gıdaların son kullanma tarihine dikkat etmek
- ✓ Sağlıklı atıştırmalıklar tercih etmek
- ✓ Gıdalarla ilgili her duyduğuna inanmamak, uzmanlara danışmak

3

2

1



