



SAĞLIKLI BESLEN



DİKKAT

- Çok Şişman Yada Aşırı Zayıf Olma !
- Besin Değeri Yüksek, Çeşitli Yiyeceklerden Yeteri Kadar Ye !
- Günde En Az İki Öğün Ye !
- Güvenilir Hijyenik Gıdalarla Beslen !
- Ambalajlı Ürünleri Etiketlerini Okuyup İnceleyerek AL !



HAREKETLİ OL EGZERSİZ YAP

Gün içinde beslenme ile aldığın enerji harcadığından fazlaysa bu enerji yağa dönüşerek dopalanır. Bu nedenle yediklerini yakmak için hareket etmelisin.

- Düzenli Fiziksel Aktivite ve Egzersiz
- *Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
 - *Kolestrol ve şeker seviyesini düzenler.
 - *Vücudunun görünümünü güzelleştirir
 - *Mutlu ve neşeli olmanızı sağlar



**SAĞLIKLI BESLEN
HAREKETLİ YAŞA**



Kişisel Hijyenine Dikkat Et !

Kişisel Bakımına Özen
Göstermek İçin;

- * Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnakların; beden, koltuk altı, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen göster.
- * Temizlenmek için gerekli sıklıkla banyo yap.
- * Ortak kullanım mekanlarının ve buralarda kullandığın eşyaların temizliğine dikkat et.