

SAĞLIĞINIZ İÇİN DAHA AZ TUZ TÜKETİN



Sağlıklı olmak için
günde 5 gr tuz yeterlidir
ÜLKEMİZDE GÜNDE 18 gr
TUZ TÜKETİLMEKTEDİR



Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

www.beslenme.gov.tr

www.diabturk.gov.tr

SAĞLIĞINIZ İÇİN DAHA AZ TUZ TÜKETİN



Aşırı tuz tüketimi
birçok hastalığa
davetiye çıkarır



Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

www.beslenme.gov.tr

www.diabturk.gov.tr

SAĞLIĞINIZ İÇİN DAHA AZ TUZ TÜKETİN



Yemeklerin
tadına bakmadan
tuz eklemeyin



Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

www.beslenme.gov.tr

www.diabturk.gov.tr

Masa Başında Egzersiz Oturduğunuz Yerde Birkaç Kolay Egzersiz

KAS VE İSKELET PROBLEMLERİNDEN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER:



- 1. Bel desteği:** Omurga dik ve sırt düzgün olmalı, vücut ağırlığı her iki kalçaya eşit verilmeli, yorgunluk nedeniyle öne kaymayı engellemek için bel destekli sandalyeler kullanılmalı veya bel boşluğu yastık ile desteklenmeli.
- 2. Göz seviyesi:** Rahat pozisyonda otururken gözünüzü kapatın ve yavaşça açın. Bakış başımızın tam ortasında olmalı.
- 3. Uyluk:** Sandalyenin köşesinde uyluğun altına elin kolayca kayabildiğinin kontrolü yapılmalı. Çok gergin ise ayarlanabilen ayaklık desteği sağlanmalı. Uyluk ve sandalye arasındaki genişlik bir parmaktan fazla ise sandalyeyi yükseltmek yeterli olacaktır.
- 4. Baldır:** Baldır ve sandalyenin önü arasında bir yumruk mesafe olmalı. Kalça rahat değilse sandalye çok derindir.
- 5. Ayaklar:** Ayaklar tam olarak yere basmalı. Ayakların yerden kalkması veya gövdenin öne doğru bükülmesi kalçaya ve bel bölgesine binen yükü arttıracaktır.
- 6. Dirsek:** Kollar gövdeye yakın 90 derece tutulmalı. Omuzlar hafifçe yukarıda sandalyenin kol desteğine yerleşmiş olmalı, dirsekler 90 derece açıda ve eller rahat olmalı.

VÜCUT DÜZGÜNLÜĞÜ İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER (POSTURAL FARKINDALIK)

- Başınızı ve gövdenizi gün içinde dik tutmaya çalışın.
- Belinizin normal eğriliğini otururken ve ayaktaiken karnı kaslarınızı kasarak sağlamaya çalışın.
- Öne eğilirken belden değil kalçalarınızdan eğilin.
- Hızlı hareketlerden kaçının, özellikle hızlıca baş çevirme hareketleri yapmayın.
- Vücut düzgünlüğünü bozacak uzun süreli hareketlerden kaçın.
- Sık sık oturma pozisyonunuzu değiştirin, ayağa kalkın.
- Belinizle dönme hareketi yapmayın.
- Size önerilen egzersizleri günde en az 3 kez 5-6 defa tekrar edin.

Vücutumuzun duruşu nasıl olmalıdır?



YANLIŞ



DOĞRU

Gevşeme, Durgunluk ve Germe Egzersizleri



Gevşeme Egzersizi

Yaptığınız bu masaj rahatlamınızı sağlayacaktır.

1.



- Baş ağrılarınız ve stresle baş etmek için; çakaklarınızdaki ve yanaklarınızdaki kaslara parmaklarınızla ufak daireler çizerek masaj yapınız.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

Bu egzersiz, ön göğüs bölgesi ve omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.

2.



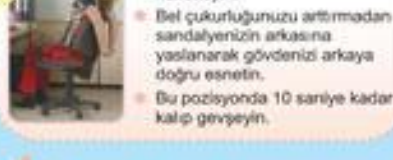
- Ellerinizi boyunuzun arkasına kenetleyin.
- Bel çukurluğunuzu arttırmadan, sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

Bu egzersiz, ön göğüs bölgesi ve omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.

3.



- Ellerinizi sandalyenizin arkasına kenetleyin.
- Bel çukurluğunuzu arttırmadan sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

Bu egzersiz, ön göğüs bölgesi ve omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.

4.



- Sağ elinizi masanızın kenarından tutarak gövdenizi aksi istikamete doğru sandalyeniz ile birlikte çevirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

Bu egzersiz, ön göğüs bölgesi ve omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.

5.



- Her iki elinizi yukarı doğru kaldırarak, gövdenizi esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri

6.

Bu egzersiz boyun kaslarının öne olan esnekliğini artırır.



- Çenenizi göğsünüze yaklaştırarak boynunuzu öne eğin.
- Hafifçe kalçadan eğilerek gövdeyi öne doğru eğip gerdirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri

7.

Bel ve sırt kaslarının esnekliğini artıran bir egzersizdir.

(Dikkat! Herhangi bir bel probleminiz varsa bu egzersizi yapmayınız!)



- Gövdenizi kalçanızdan eğerek öne doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Bel ve Sırt Düzgünlüğü

Omuzları destekleyen, bel ve sırt kaslarının düzgün çalışmasını sağlayan bir egzersizdir.

8.



- Kalçanızı sandalyenin önüne kaydırarak zorlamadan belinizdeki çukurluğu arkaya doğru itmeye çalışın.
- Bel çukurluğunuzu tekrar zorlamadan arttırmaya çalışın.



Uyluk Germe Egzersizi

9.



- Bir ayağınızı diğer dizinize koyacak şekilde bacak üstüne atın.
- Aynı taraf elinizle diz üzerinde hafifçe baskı uygulayarak uyluk iç yanını gerdirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.
- Aynı hareketi diğer taraf için de uygulayın.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ

Hangi Yaşta Olursanız Olun Kemiklerinizi Koruyun

Kemik erimesi olarak da bilinen “Osteoporoz” kemiklerdeki kalsiyum kaybının artarak kolayca kırılabilir hale gelmesidir. Ülkemizde sık görülen bu hastalık, gerekli tedbirler alındığında önlenir.

OSTEOPOROZDAN KORUNMAK İÇİN:



Yeterli ve Dengeli Beslenin



**Her Gün
En Az 2 Bardak
Süt İçin**



**Düzenli Olarak
Egzersiz Yapın**

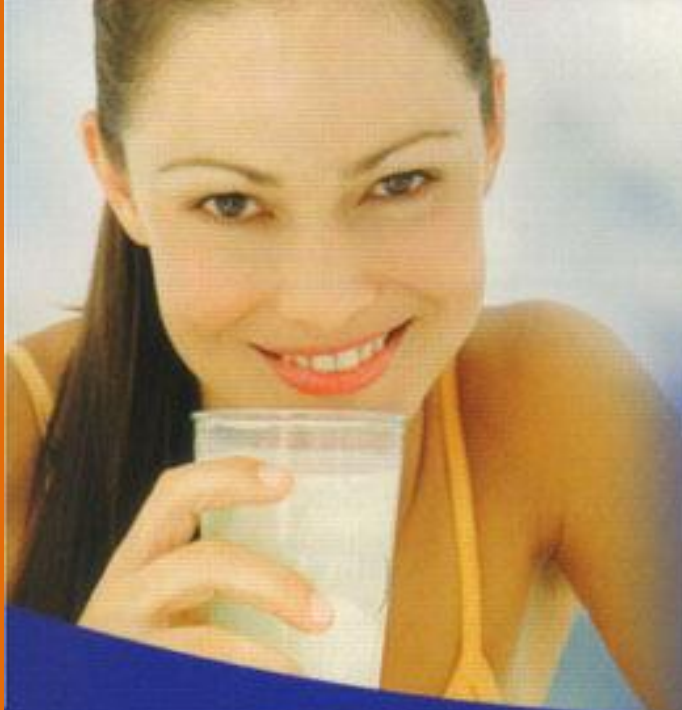
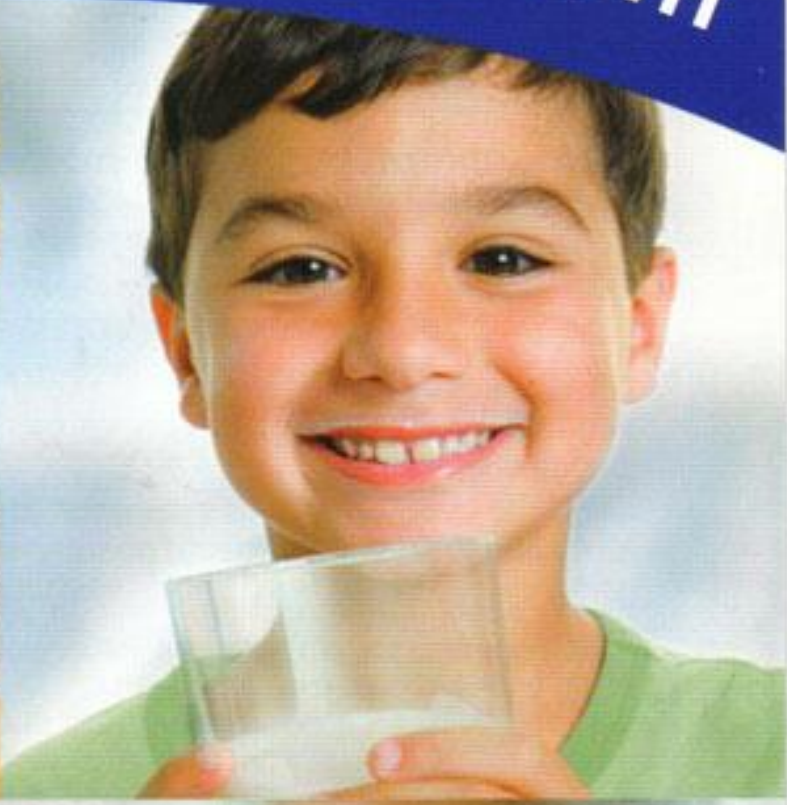
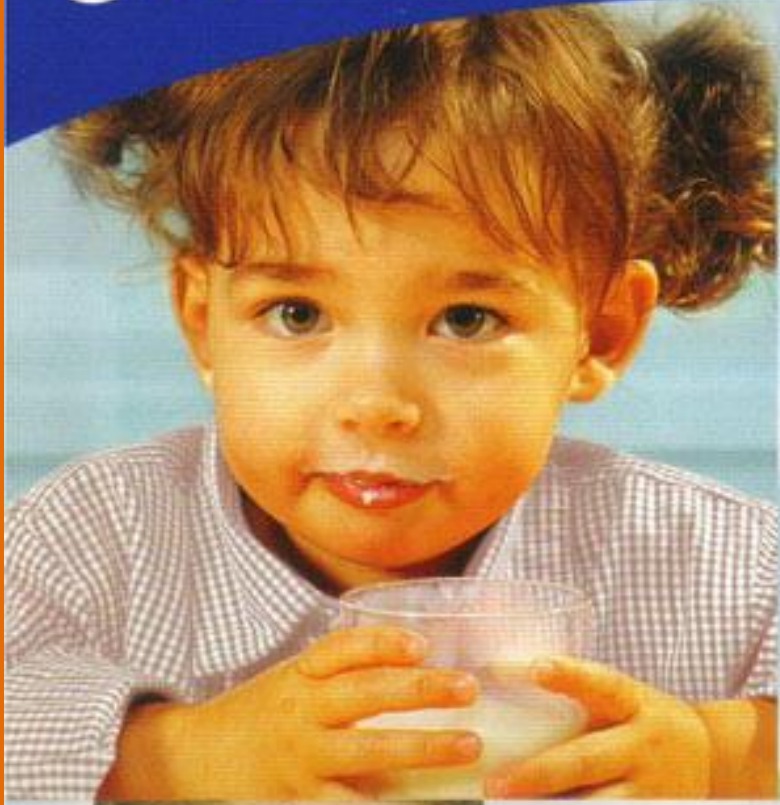


**Güneş Işığından
Yeterince Faydalanın**



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

Sağlıklı Sütü Seviyorum



Süt, hayatımızın her döneminde gerekli karbonhidrat, protein, vitamin ve mineralleri içeren çok önemli bir besindir.

“Sağlık için, sağlıklı süt için!”



SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Düzenli Egzersiz Sağlığınızı Korur

Her Gün Düzenli Egzersiz Yapmanın;

- Kemikleri ve kasları kuvvetlendirdiğini
- Bağışıklık sistemini güçlendirdiğini
- Kilo kontrolüne yardımcı olduğunu
- Beyin fonksiyonlarını geliştirdiğini

BİLİYOR MUYDUNUZ?

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN
HER GÜN EN AZ 30 DAKİKA
FİZİKSEL AKTİVİTE YAPIN



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Hareketli Yaşam

Şişmanlıktan

Şeker Hastalığından

Kalp Damar Hastalıklarından

Yüksek Kan Kolesterolünden

Yüksek Kan Basıncından

Eklem Hastalıklarından



Korunmak İçin

Fiziksel Aktivite Yapınız



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Hareketli Yaşam

Hareketli Yaşam

Hareketli Yaşam

Kirli Ellerde Ne Kadar Çok Mikrop Yaşıyor



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN

Her Gün Düzenli Egzersiz Yapın

Yeterli ve Dengeli Beslenin

Sigara ve Alkolden Uzak Durun



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ