

YETİŞKİNLER İÇİN Fiziksel Aktivite



Depresyonla Mücadelede

*Hayata
Varım De!*

Depresyon tedavisi ile yaşama yeniden sarılmak mümkün.

hayatavarim.com  hayatavarim

YETİŞKİNLER İÇİN Fiziksel Aktivite



Depresyonla Mücadelede

*Hayata
Varım De!*

Depresyon tedavisi ile yaşama yeniden sarılmak mümkün.

hayatavarim.com  hayatavarim

YETİŞKİNLER İÇİN Fiziksel Aktivite



Sağlık için yararlıdır



Uykuyu düzenler



Kilo kontrolü sağlar



Stresi yönetmenize yardımcı olur



Yaşam kalitenizi iyileştirir

Bu hastalıklara yakalanma riskinizi düşürür:

Tip 2 Diyabet

-%40

Kardiyovasküler hastalıklar

-%35

Düşmeler, depresyon vb.

-%30

Eklem ve sırt ağrıları

-%25

Kanserler (kolon ve meme)

-%20

Biraz egzersiz iyidir,
daha fazlası daha iyidir.

Bugün başla! Hiçbir
zaman geç değil.

Aktif geçen her
dakikanın önemi var.

Aktif olun

Haftada en az

150

dakika orta
yoğunlukta aerobik
fiziksel aktivite



VEYA

her ikisinin kombinasyonu

Haftada en az

75

dakika yüksek
yoğunluklu aerobik
fiziksel aktivite



Kas, kemik ve eklemleri güçlü tutmak için

Haftada en az

2 gün,



Ağır
kaldırma

kas



Yoga

**güçlendirme
faaliyetleri**



Ağır çantalar
taşımak

Hareketsiz geçen
zamanı azaltın.

Zaman zaman kalkıp
hareket edin.



Bowling



Dans

İleri yaştaki yetişkinlerde düşme
ve kırıkların önüne geçebilmek
için **haftada 2 kez, denge
egzersizleri yapın.**



**HAYATA
VARIM**

hayatavarim.com



[hayatavarim](https://www.instagram.com/hayatavarim)