



Sağlıklı kalmamız için günde en az bir saat orta ve çok çaba gerektiren fiziksel aktivitelerden yapmalıyız. Ayrıca, haftada en az üç gün kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendiren aktiviteler yapmalıyız.



Hareket etmek günlük hayatımızın bir parçası olmalıdır. Televizyon izlemek veya bilgisayar oynamak yerine ailemizle birlikte eğlenceli oyunlar oynayabilir, yürüyebilir ve bol bol hareket edebiliriz.



Günde 2 saatten fazla süreyle hareketsiz kalmamalıyız. Spor yapmak hareket etmemizi sağlar.



Kendimi daha iyi hissederim.

Daha iyi öğrenirim.

Sağlıklı kaslara ve kemiklere sahip olurum.

Geceleri daha iyi uyurum.



Aile hekimimize başvurarak zayıf, normal (sağlıklı), fazla kilolu ya da şişman olup olmadığımızı öğrenebiliriz.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



“Hareketli Yaşıyorum  
Sağlığımı Koruyorum”

Şişmanlık, vücudumuzda aşırı yağ birikmesidir. Sağlığımız için yeterli ve dengeli beslenmeli, düzenli hareket etmeliyiz.

