

S O R P A N S



GÜNE DAHA ZİNDE BAŞLAMAK İÇİN
HER SABAH UYANDIĞINIZDA

1 BARDAK SU İÇİN



ALİ BERAT DEMİRCİ

Sağlıklı Beslenmenin 5 Adımı!

1 Günde en az 8 bardak su içebilirsiniz!



2 Bol miktarda sebze ve meyve tüketebilirsiniz!



3 Tam tahıllı ürünler tercih edebilirsiniz!



4 Doymuş yağları azaltabilirsiniz!



5 Düzenli olarak egzersiz yapabilirsiniz!



Vücudumuza gereken vitamin, mineral, karbonhidrat, protein ve yağları doğru miktarlarda ve dengeli bir şekilde alarak sağlıklı bir kilo ve vücut kitle indeksine sahip olmayı hedefleyebiliriz.

Ş İ M D İ
HAREKETE
GEÇ !



SPOR
YAP,



FİT VE
SAĞLIKLI KAL!

spor

belli kurallara ve tekniklere uyularak yapılan, bedensel gelişmeye yararlı, eğlenmek ve yarışmak amacı da bulunan beden hareketlerinin tümünün ortak adı.



BUGÜN SU
İÇTİNİZ Mİ?



HERKES İÇİN
SPOR