

# Sağlıklı Beslenin

Yeterli ve dengeli beslenin.  
Yeterli sebze ve meyve tüketin.  
Posa içeren besinler tüketin.  
Hazır/işlenmiş gıdalardan uzak durun.  
Tuz, şeker ve yağ miktarını azaltın.



*Daha küçük porsiyon ve sağlıklı besinler tercih edin.*

# Hareket Edin

Herhangi bir egzersize başlamadan önce hekiminize danışın.  
Merdiven kullanın.  
Arabaya binmek yerine yürüyün.



*Haftada 5 defa en az 30 dakika orta yoğunlukta bir etkinlik gerçekleştirin.*

# Sigara ve Alkol Kullanmayın

Kullanıyorsanız bırakın.  
Sigarayı bırakmanız hem kendinizin hem de çevrenizdeki insanların sağlığını korur.  
Sigara dumanından korunmak kalp ve damar hastalığını önler.



*Sigarayı bıraktıktan sonraki 1 yıl içerisinde koroner kalp hastalığı riski sigara içen birinin yarısı kadar olur. 10 yıl içerisinde de sigara içmeyen bir kişi ile aynı düzeye gelir.*

Kalp ve damar hastalıklarından korunmak için;

# Sağlıklı Beslenin



# Hareket Edin



# Sigara ve Alkol Kullanmayın



Kan basıncınızı,  
Kan şekerinizi,  
Kolesterolünüzü,  
Beden kütle indeksinizi,  
düzenli aralıklarla  
ölçtürün.

Hekiminizin  
verdiği  
sağlıklı yaşam  
önerilerine  
uyun!

Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır.  
İçerik tamamıyla T.C. Sağlık Bakanlığı'nın sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

DOĞRU YERDEN, İYİ HİZMET

Daha fazla bilgi ve destek için en yakın  
Göçmen Sağlığı Merkezine gelin.



www.sihhatproject.org



sihhatproject



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

# KALBİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

