

Sağlık dolu yeni bir yıl için Sabri Ülker Vakfı'ndan öneriler



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

Yeni yıl kimileri için yeni bir takvimin başlangıcı olurken, kimileri içinse yeni hedefler ve dilekleri beraberinde getiriyor.

2018'e sayılı gün kala, daha sağlıklı olmak, vücudumuzu dengede tutabilmek ve hem düşünsel hem de fiziksel olarak daha aktif olabilmek üzere yeni yıl hedeflerimizi sıralamaya başladık bile... Peki bu hedeflerimizi nasıl gerçekleştireceğiz?

İşte Sabri Ülker Vakfı'nın önerileri!



Sabri Ülker Vakfı Hakkında

Dünya genelinde uluslararası referans kabul edilen, güvenilir kurumlar ve platformları takip ederek, onlarla işbirliği içinde olan Sabri Ülker Vakfı, aynı zamanda Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesidir. Vakıf, 2009 yılından bu yana toplumun sağlıklı yaşam ve beslenme konularında doğru ve güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve referans kurum olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenmek, aktif yaşamak, sağlıklı yaşam tarzının olmazsa olmazları. Düzenli uyku ve daha az stresli bir yaşam, sağlığımızın korunmasında en az beslenme ve aktivite kadar önemli. Birçoğumuz bu alışkanlıkları benimsemek için bazı kararlar alır, bazılarımız uygular, bazılarımız yarı yolda motivasyonunu yitirir, bazılarımız ise hiçbir adım atamaz. 2018'e sayılı gün kalmışken gelin sağlık ve yaşam tarzınızı gözden geçirin. Beslenmenizde ve günlük yaşamınızda bir şeylerin değişmesi gerektiğini düşünüyorsanız bu öneriler size yardımcı olabilir.

Kendinizi değerlendirin

Besin seçimlerinizi, fiziksel aktivitenizi ve vücut ağırlığınızı değerlendirin. Uyku düzeniniz nasıl, stres altında mısınız? Değerlendirme yapmak, neyi değiştirmeniz gerektiğinin farkında olmanıza yardımcı olur.

Aktif yaşayın

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı sürdürebilmek için haftada 150 dakika fiziksel aktivite yapmayı öneriyor. Gün içinde aktif olmak, daha fazla adım atmak da sağlığı destekliyor.

Sağlıklı vücut ağırlığında olmayı ve bunu korumayı hedefleyin

Vücut ağırlığınızın ideal sınırlar içinde olup olmadığını öğrenmek için bir uzmana başvurabilirsiniz. Beden kütle indeksi gibi pratik hesaplamalar da fikir edinmeniz için yardımcı olabilir.

Ulaşılabilir hedefler belirleyin, adım adım ilerleyin

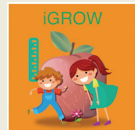
Örneğin vücut ağırlığınızın ideal değerlerin altında veya üstünde olabilir. İdeal vücut ağırlığına ulaşmak için kazanmanız veya kaybetmeniz gereken toplam ağırlığın %10'unu başarmayı hedefleyerek yola

çıkın. Bir başka örnek, hareketsiz bir yaşam sürüyorsanız, her gün egzersiz yapmak yerine haftada 3 gün 30 dakikalık yürüyüşlerle başlayın. Egzersiz günlerinin sayı ve süresini artırarak daha iyi bir hedefe ulaşabilirsiniz.

Yeterli ve dengeli beslenin

Hangi besinleri ne sıklıkla ve ne kadar tükettiğinizi belirleyin. Besin seçimlerinizi ve bu besinlerin ne kadar besleyici olduğunu değerlendirin.

- Tam tahılları tercih edin.
- Her gün taze sebze ve meyve tüketmeyi ihmal etmeyin.
- Haftada 2 kez balık tüketmeye özen gösterin.
- Gün boyunca 2-2.5 litre su tüketmeyi unutmayın.
- Beslenmenizde tüm besin gruplarından besinlere yer verin ve besin çeşitliliğini sağlayın.



Sabri Ülker Vakfı proje ve etkinliklerini yakından takip etmek için: www.sabriulkerfoundation.org