



Fiziksel aktivitenin vücudumuza etkileri nelerdir?

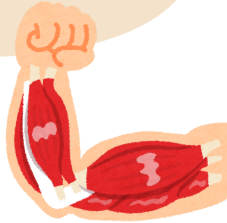
Kas kuvvetini ve kemik sağlığını artırarak osteoporoz riskini azaltır.

Ruh halini iyileştirici hormonların salınımını tetikler bu da stres, kaygı ve depresyonu hafifletir.

Uyku kalitesini artırır.

Fiziksel olarak aktif olmak birçok yaygın kansere yakalanma riskinizi azaltır

Obezite, tansiyon, kolesterol, diyabet ve kalp damar hastalıkları olmak üzere ölümle sonuçlanan birçok hastalığa karşı korur.



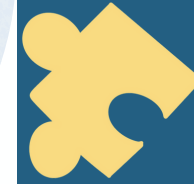
FİZİSEL AKTİVİTE NEDİR?

Günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerin kullanıldığı enerji tüketimi ile gerçekleşen, farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir.

- Asansör yerine merdivenleri kullanmak
 - Kısa mesafelerde araba yerine yürümek veya bisiklete binmek
 - Ev temizliği
 - Araba yıkamak
 - Alışverişe gitmek
 - Bahçe işleriyle ilgilenmek
- günlük yaşamımızda ki fiziksel aktivitelerdir.



EGZERSİZ ve FİZİKSEL AKTİVİTE



TÜİK 2022 verilerine göre:



15 ve daha yukarı yaştaki kişilerin %20,2'sinin obez, %35,6'sının ise obez öncesi durumda olduğu görülmüştür. Obez bireylerin oranı cinsiyete göre incelendiğinde, kadınların %23,6'sının obez ve %30,9'unun obez öncesi durumda, erkeklerin %16,8'inin obez ve %40,4'ünün obez öncesi durumda olduğu görülmüştür.

**SAĞLIĞI SEÇ,
HAREKETE
GEÇ!**



“

**Egzersiz programları
KİŞİYE ÖZEL olarak
planlanmalıdır.**



EGZERSİZİN FAYDALARI



**Gücünüzü, duruşunuzu ve
dengenizi geliştirmenize yardımcı
olur.**



**Kas ve kemiklerin gelişimini
sağlar.**



**Vücuda alınan oksijen
kapasitesini artırır.**



**Yağ yakımını sağlayarak
dengeli bir kiloda
kalmanıza yardımcı olur.**



**Mental sağlığı
düzenler.**



EGZERSİZ NEDİR?



“

Egzersiz bireylerin belirli aralıklarla programlı bir şekilde kas kazanımı sağlamak, kilo vermek ya da uygun kiloya ulaşmak, fiziki açıdan zinde ve sağlıklı bir görünüm elde etmek, esneklik kazanmak gibi amaçlarla düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite programlarıdır.

EGZERSİZ REÇETESİ

EGZERSİZ ŞİDDETİ

EGZERSİZ SIKLIĞI

EGZERSİZ SÜRESİ

EGZERSİZ TİPİ