

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZ NASIL GÜÇLÜ OLUR?

Bağışıklık sisteminin güçlü olması için sağlıklı yaşam stratejilerini uygulamak oldukça önemlidir. Beslenme ve uyku düzenimize dikkat edersek bağışıklık sistemimiz için en önemli ilk iki adımı atmış oluruz.

Ayrıca sağlığımız için boy ve kilomuzun orantılı olması önemlidir. Vücut kitle indeksimizi hesaplayarak kilomuzun uygun değerlerde olup olmadığını ölçebiliriz. (Vücut kitle indeksi kilomuzun, boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. VKİ değeriniz 25'den fazlaysa kilonuz hususunda dikkatli olmalısınız.)

$$\text{Vücut Kitle İndeksi} = \frac{\text{Kilo}}{(\text{Boy})^2}$$

VKİ ARALIĞI SINIFLANDIRMA

18.5 ve altı : Düşük kilolu
18.5- 24.9 : Normal kilolu
25-29.9 : Fazla kilolu
30-40: Obez
40 ve üstü : Aşırı obez



NEREDE HAREKET ORADA BEREKET

Bazılarımız egzersiz yapmayı çok severken bazılarımız hiç hoşlanmayız. Ancak sağlıklı bir hayat için egzersiz gereklidir. Tabii bu aşamada, herhangi bir hastalığımız var mı, spor bu hastalığı tetikler mi gibi soruların cevabı da önemlidir. Spor yapmamıza engel bir durum yoksa mutlaka sağlık için spor yapalım. Unutmayın hareket etmek de bir spordur. Müzik açıp dans etmeniz bile hareket etmiş olduğunuz için size iyi gelecektir.

NELER YİYELİM ?

SEBZELER: Lahana, karnabahar, turp, sarımsak, soğan, mantar, ıspanak, maydanoz, kırmızı pancar, brokoli gibi mevsimine uygun sebzeler yiyelim.

MEYVELER: C vitamini açısından zengin mandalina, portakal ve greyfurtun yanı sıra nar ve muz yiyelim.

KURUYEMİŞ VE TAHILLAR: Kalori açısından aşırıya kaçmadan tüketelim.

AZ YAĞLI VEYA EV YAPIMI YOĞURT: Çok önemli bir probiyotiktir. Her gün yemeye çalışalım.



NE KADAR UYUYALIM ?

Günlük uyku süremiz genetik faktörlere ve yaşımıza göre farklılık göstermektedir. 6-13 yaş arası çocuklar 9-11 saat; 13 yaş ve üstü için ise 8 saat uyku yeterlidir. Her gün aynı saatlerde uyuyup uyanmak vücudumuza uyku düzeni kazandırır.

UNUTMAYIN! SAĞLIĞINIZ EN KIYMETLİ HAZİNENİZDİR.

Rehberlik Servisi