



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

www.beslenme.gov.tr / www.fizikselaktivite.gov.tr



Düzenli Egzersiz Sağlığınızı Korur

Her Gün Düzenli Egzersiz Yapmanın;

- Kemikleri ve kasları kuvvetlendirdiğini
- Bağışıklık sistemini güçlendirdiğini
- Kilo kontrolüne yardımcı olduğunu
- Beyin fonksiyonlarını geliştirdiğini

BİLİYOR MUYDUNUZ?