



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu



Yürüyüş Reçetesi



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu



Örnek Yürüyüş Programı

Yürüyüş programı her hafta 5'er dakika artırılmalıdır.

	ISINMA	TEMPOLU YÜRÜYÜŞ	SOĞUMA	TOPLAM ZAMAN
1.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	15 dakika
	5 dakika	5 dakika	5 dakika	
2.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	18 dakika
	5 dakika	8 dakika	5 dakika	
3.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	21 dakika
	5 dakika	11 dakika	5 dakika	
4.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	24 dakika
	5 dakika	14 dakika	5 dakika	
5.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	27 dakika
	5 dakika	17 dakika	5 dakika	
6.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	30 dakika
	5 dakika	20 dakika	5 dakika	
7.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	33 dakika
	5 dakika	23 dakika	5 dakika	
8.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	36 dakika
	5 dakika	26 dakika	5 dakika	
9.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	40 dakika
	5 dakika	30 dakika	5 dakika	
10.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	45 dakika
	5 dakika	35 dakika	5 dakika	
11.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	50 dakika
	5 dakika	40 dakika	5 dakika	
12.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	60 dakika
	5 dakika	50 dakika	5 dakika	



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu



SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- a) Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.**
- b) Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boylarını küçültünüz.**
- c) Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınınız.**
- d) Yemeklerinizi küçük lokmalar halinde ve uzun süre çiğneyerek tüketiniz.**
- e) Her gün 3 ana, 2-3 ara öğün tüketmeye özen gösteriniz.**
- f) Öğün atlamayınız.**
- g) Sağlıklı beslenmek için mevsiminde doğal ve taze besinler tercih ediniz.**
- h) Şeker ve tuz tüketiminizi azaltınız. Tuz kullanacaksanız iyotlu tuzu tercih ediniz.**
- i) Sofranızdan tuzlukları kaldırınız.**
- j) Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.**
- k) Günde en az 8-10 bardak su içiniz.**
- l) Tütün ve Alkol ürünleri tüketmeyiniz.**
- m) Gazlı içeceklerden uzak durunuz.**
- n) Sağlıklı ağırlığa erişmek ve ağırlık kontrolü için hekiminize ve diyetisyeninize danışınız.**

