

# BİLGİ GÜÇTÜR. ÖNLEM ALMAK HER ŞEYDİR. ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIR.

MOVEMBER.COM

HER "MOBRO" DOĞRU BİR DİYET VE  
ERKEN TEŞHİS GİBİ BİR KAÇ BASİT ADIM  
İLE MUTLU VE SAĞLIKLI BİR YAŞAM  
ŞANSINI ARTTIRABİLİR.

DAHA SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN ;



## SAĞLIĞINIZA İYİ BAKIN

MOVEMBER

VÜCUT DEĞERLERİNİZİ BİLİN

### VÜCUT DEĞERLERİNİZİ BİLİN

Yaşınız kaç olursa olsun, sağlıklı kalmak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri vücut değerlerinizi bilmek ve takip etmektir. Bu değerleri olması gereken aralıklarda tutmak, kalp hastalığı, felç, diyabet ve birçok kanser türlerine yakalanma riskinizi düşürecektir.

### TAKİP ETMENİZ GEREKEN VÜCUT DEĞERLERİ

- Vücut Kitle İndeksi / Ağırlık
- Bel ölçüsü
- Kan basıncı
- HDL Kolesterol (iyi kolesterol)
- LDL Kolesterol (kötü kolesterol)
- Kan şekeri

### AİLENİZİN SAĞLIK GEÇMİŞİNİ BİLİN

Ailenizin sağlık geçmişini bilmek kendi sağlığını anlamak adına en güçlü verilerden biridir. Sadece sorarak bile öğrenebileceğiniz bilgilerdir. Aileniz ile konuşun ve yakın akrabalarınızın geçirmiş oldukları hastalıkları dikkate alın. Hayatta olmayan yakınlarınız hakkında da bilgi aldığınıza emin olun. Genleriniz bazı kanser türlerine, diyabete, kalp hastalığına, felce yakalanma riskinizi artırabilir ve birçok ruh sağlığı sorunlarına daha yatkın hale gelmenize sebep olabilir.

### HAREKET EDİN

Herhangi bir egzersiz yapmıyor iseniz, küçük bir başlangıç yapabilir ve haftanın 2-3 günü, günde 20-30 dakika orta derecede fiziksel aktivite yapabilirsiniz. Ayrıca, gün boyunca hareketli olmaya çalışın – yaptığınız küçük aktivitelerin bile faydası olacaktır. Asansör kullanmak yerine merdiven kullanabilir, öğle yemeği molasına yürüyüş ekleyebilir, toplu taşıma araçlarında oturmak yerine ayakta durmayı tercih edebilirsiniz.

### ERKEN HAREKETE GEÇİN

Eğer bir sağlık sorunu yaşarsanız ,hemen harekete geçin, erken tanı genellikle sağlıklı bir yaşam için çok önemlidir. Zaman ayırın ve doktorunuzla bir randevu ayarlayın ve endişelerinizi kendisi ile tartışmaktan çekinmeyin.

### SAĞLIKLI KİLODA KALIN

Vücut Kitle İndeksi nin (VKİ) olması gereken değerlerde tutulması önemlidir. Fazla kilolu olmak, erkeklerde bel ölçüsünün 94 cm üzerinde olması genel sağlık sorunlarına ve tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, felç ve kanser gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini arttırabilir. Yiyecek ve içeceklerden aldığınız fazla kalorileri fiziksel aktivitelerle dengeleyebilirsiniz.

## ZİHİNSEL OLARAK SAĞLIKLI KALIN

İşlerinizin yolunda gitmediği zamanlar olacaktır. Bununla başa çıkabilmek için ruh sağlığınızı fiziksel aktivite ve fitness ile destekleyerek pozitif adımlar atın. Aktif olun ve ailenizle ve sosyal çevreniz ile iletişim kurun. Sahip olduğunuz iyi şeyler için mutlu hissedin. Herkes problemleri ile farklı başa çıkar. Sizde kendiniz için en uygun olan yolu bulmaya çalışın.

Problemlerinizi çözebilmeniz için birçok farklı yol bulunmaktadır. Bu sayede herşeyin daha iyiye gideceğini unutmadan önemlidir.



**GET  
INVOLVED**



**LF MOVEMBER**