

AD SOYAD: TARİH:

HEKİMİNİZİN EGZERSİZ ÖNERİSİ



NE KADAR EGZERSİZ?

Günde Dakika

Haftada Gün



NE TÜR EGZERSİZ?

Yürüyüş Diğer



T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi sağlığın korunması ve geliştirilmesi için yetişkinlere günde 30 dakika ve toplamda haftada en az 150 dakika olacak şekilde canlı yürüyüş yapmayı önermektedir.

Hekimin İlave Notu

.....

.....



Her geçtiğimiz dakika dünya genelinde
hareketsizlik sebebiyle
6 kişi hayatını kaybediyor.

Türkiye’de
Kadınların % 87’si
Erkeklerin % 77’si
hareketsiz bir yaşam sürdürüyor.

Harekete Geç Kalma!



www.saglikliturkiye.org

*Kaynaklar:

- World Health Organization, 'Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health'. Geneva: 2004
- T.C. Sağlık Bakanlığı, "Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması." 2013