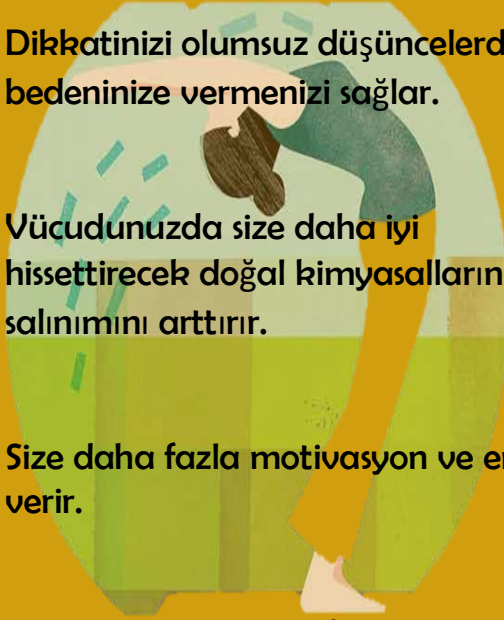


# EGZERSİZ YAPIN

Egzersiz zihinsel sağlığınızı nasıl destekler?

- ✓ Dikkatinizi olumsuz düşüncelerden, bedeninize vermenizi sađlar.
- ✓ Vücudunuzda size daha iyi hissettirecek doğal kimyasalların salınımını arttırır.
- ✓ Size daha fazla motivasyon ve enerji verir.
- ✓ Tamamladığınız her fiziksel aktivite ile başarı duygusu yaşarsınız ve kendinize olan güveniniz artar.
- ✓ Daha iyi uyumanıza yardımcı olur.



# başlamak için:

- ❏ **Önce denemek istediğiniz bir egzersiz türü seçin\***
- ❏ **Gün içinde bunu yapabileceğiniz bir zaman belirleyin ve bu zamana bağlı kalın.**
- ❏ **Egzersiz yapmanızın önündeki potansiyel engelleri belirleyin ve bu engelleri ortadan kaldıracak stratejiler oluşturun.**
- ❏ **Yeterince güç harcayabileceğiniz, orta yoğunluktaki egzersizler seçin.**
- ❏ **Belirlediğiniz egzersizi haftada 3-4 kez yapmayı hedefleyin.**

## \*Egzersiz için bazı öneriler:

Yürüyüş yapın, bisiklete binin, ağırlık antrenmanı yapın, dans edin. Yürüyen merdiven ve asansör kullanmayın, odanızı temizleyin ve kısa mesafeleri yürüyün ya da bisiklet kullanmayı deneyin.

