

KİŞİSEL BİLGİLER / PERSONAL INFORMATION

ADI SOYADI / *NAME SURNAME*

CEP TELEFONU / *MOBILE PHONE*

E-POSTA ADRESİ / *E-MAIL ADDRESS*

KAN GRUBU / *BLOOD GROUP*

ACİL DURUMDA ULAŞILACAK KİŞİ / *IN CASE OF EMERGENCY*

Haftalık Hayat Ajandası

İnsan ve Hayat okurları, Őimdi yazma sırası sizde. Bu ajandayla neler mi yapabilirsiniz? Haftalık Hayat ajandası ile günlük tutabilirsiniz. Bir ders veya konuda haftalık notlar alabilirsiniz. Haftalık ders takiplerinizi, toplantılarınızı, faaliyetlerinizi, kendinizi geliŐtiren bilgileri yazabilirsiniz.

n sayfalarda yeni alışkanlıklarınızı gün gün geliŐtirip iŐaretebilirsiniz. Alışkanlıklarınızı geliŐtirmek iÇin faydalı olabileceğini dŐndgmz 10 adet yazıyı da sizin iÇin seŐtik. Arka sayfalarda okuyacağınız kitapları takip edebilirsiniz. Hayatınızı biraz daha renklendirmek isterseniz de doodle'ları renklendirebilirsiniz.

Yazmanın kendine has muhteŐem bir öđretme ve iyileŐtirme gücü var, kendinizi bu gökten mahrum etmeyin.

Beslenmede Doğru Taktikler

Hayatın sağlıklı, mutlu ve başarılı şekilde sürdürülebilmesi doğru beslenme ile mümkündür. Vücut besinleri güzel şekilde sindirip yapı taşlarına ayırıyorsa tam bir sindirim gerçekleşiyordur. Ancak yapı taşlarına ayıramıyorsa bir şeyler yanlış gidiyor ya da doğru bilinen yanlışlar var demektir.

Kahvaltı en önemli öğündür. Maalesef insanların birçoğu ya tembellikten ya da kahvaltı yerine uykuyu tercih ettikleri için bu öğünü genellikle ihmal ederler. Unutmamak gerekir ki akşam ile sabah arası, en uzun açlık dönemidir. Vücut gece boyu onarım ve yeni doku yapar, bu yüzden beynin ihtiyaç duyduğu enerji tükenmiştir. Kahvaltı yapılmadığında; halsizlik, dikkatsizlik, baş ağrısı görülür.

Yemekten hemen sonra uyumak, oldukça zararlıdır. Çünkü uyku esnasında midedeki asit, yemek borusuna doğru hareket ettiğinden mide ekşimesine, göğsünüzde veya boğazınızda ağrılı bir yanma hissine neden olabilir. Bu sebepten dolayı kişinin, yemekten en az 2 saat sonra uyuması sağlıklı açısından önemlidir.

Yemekten sonra duş almak, bilhassa da sıcak su ile duş almak, çok tehlikeli bir davranıştır. Çünkü vücut, sindirimi gerçekleştirmek için sıcaklığını korumak isteyecektir. Böyle iken mideden çekilen kan, fazla sıcaklıktan vücudu korumak için insan derisine doğru ilerler. Bu da yemeğin tam olarak sindirilememesine sebep olur. Kahvaltıdan 1,5 saat önce veya öğle yemeğinden 1-1,5 saat sonra banyo yapmak idealdir. Tok iken banyo yapmak kalbin yorulmasına, aç iken ise tansiyonun düşmesine sebep olur.

Kontrollü yürüyüş, yerinde ve zamanında, sağlıklı ve hızlı kilo verdiren egzersizlerdendir. Ancak yemeğin hemen ardından tok karnına yapılan yürüyüş sağlıklı değildir. Vücut henüz yediklerini sindirmeye çalışırken yürümek, sindirim sisteminin yavaşlamasına ve reflü oluşumuna sebebiyet verebilir. En uygun vakit, yemekten önce veya en az yarım saat sonra uygun tempoda yürüyüş yapmaktır.

Bir gıdanın bilhassa karbonhidratların sindirimi ağızda başlar. Bundan dolayı gıdalar ağızda iyice çiğnendikten sonra yutulmalıdır. Gereğinden fazla alınan gıdalar vücutta yağa dönüşür, bu da kiloya yol açar. İdeal ve sağlıklı bir yemek en az 20 dakika sürmelidir. Unutmamak gerekir ki kişinin doyması demek sadece midesinin tamamen dolması değil, aldığı besinleri güzel şekilde sindirip yapı taşlarına ayırabilmesi demektir. Böylece tam bir sindirim gerçekleşmiş olur.

"HER ŐEYİN BİR VAKTİ VAR; HORUZ BİLE VAKTİNDE ÖTER!"



Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar
