

SAĞLIKLI YAŞAM

Sağlıklı yaşam için;

- düzenli egzersiz yapmak,
- zihni çalıştırmak,
- kiloyu korumak,
- uyku düzeni oluşturmak,
- alkol ve sigara tüketimine son vermek,
- dengeli beslenmeye özen göstermek,
- stresten uzak durmak oldukça önemlidir.



0(414) 411 25 27

@akcakaleram



akcakaleram@gmail.com



<https://akcakaleram.meb.k12.tr>