

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN

SPOR & UYKU

**SPOR ALIŞKANLIĞI
NASIL ELDE EDİNİLİR?**

BAŞLANGIÇTA
KISA SÜRELİ
HEDEFLER KOYUN



SPORU GENELLİKLE
AYNI VAKİTLERDE
YAPMAYA ÇALIŞIN



EGZERSİZ TÜRÜNE
GÖRE KIYAFET VE
EKİPMANLAR EDİNİN



EGZERSİZİ
EĞLENCELİ HALE
GETİRECEK
YOLLAR BULUN



EGZERSİZ
YAPTIĞINIZ
GÜNLERİ
TAKVİMDE
İŞARETLEYİN



**UYKU BOZUKLUĞUNUN
SEBEPLERİ ŞUNLAR OLABİLİR**



UYKUDAN
HEMEN ÖNCE
YEMEK YENMESİ



İŞIK, SES
VE GÜRÜLTÜ



UYUMADAN ÖNCE
KAHVE VEYA DEMLİ
ÇAY İÇİLMESİ



KAYGI, TAKINTI,
YÖNETİLEMİYEN
STRESLİ ORTAMLAR
VE GERİLİM



ÜZÜCÜ DUYGU
VE DÜŞÜNCELER