

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