**HAREKET ET, DOĞRU BESLEN, SAĞLIKLI YAŞA**

Sağlıklı bir yaşam, sadece hastalıklardan korunmak değil aynı zamanda bedenin ve zihnin güçlü, enerjik ve dengeli olması demektir. Bunun için ilk adım düzenli hareket etmektir. Günümüzde teknolojinin sunduğu kolaylıklarla birlikte hareketsizlik giderek artmakta, bu da obezite, diyabet, kalp-damar hastalıkları ve kas-iskelet sistemi sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Oysa günlük hayatın içine serpiştirilecek basit aktiviteler, örneğin kısa yürüyüşler, merdiven çıkmak, bisiklete binmek veya sevilen bir spor dalıyla uğraşmak hem bedeni diri tutar hem de ruhsal sağlığı olumlu yönde etkiler. Düzenli fiziksel aktivite; enerji düzeyini artırır, uyku kalitesini yükseltir ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırır.

Beslenme ise sağlığın en güçlü dayanağıdır. Doğru beslenme yalnızca kilo kontrolünü sağlamak için değil, aynı zamanda vücudun ihtiyaç duyduğu vitamin, mineral ve diğer besin öğelerini almak için de büyük önem taşır. Günlük öğünlerde sebze, meyve, tam tahıl, baklagil, süt ürünleri ve sağlıklı protein kaynaklarına yer vermek gerekir. Bunun yanında fast food, şekerli içecekler, aşırı yağ ve tuz tüketiminden uzak durmak, düzenli ve yeterli su içmek sağlıklı beslenme alışkanlığının vazgeçilmez parçalarıdır. Küçük porsiyonlarla, sık fakat dengeli beslenmek hem sindirim sistemini destekler hem de gereksiz kilo alımını engeller.

Bütün bunların yanında sağlıklı yaşam, sadece hareket ve beslenmeyle sınırlı değildir. Kaliteli uyku, stresin doğru yönetilmesi, sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durmak ve düzenli sağlık kontrolleri yapmak da yaşam kalitesini artıran önemli unsurlardır. Unutulmamalıdır ki sağlıklı yaşam bir seçimdir; günlük hayatta atılacak küçük ama istikrarlı adımlar, uzun vadede büyük farklar yaratır. Hareket ederek, doğru beslenerek ve bilinçli seçimler yaparak hem beden hem de ruh sağlığı korunur ve yaşam daha zinde, mutlu ve verimli hale gelir.

**TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ**