



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



NASIL EGZERSİZ YAPMALIYIM ?

- Kısa mesafelerde taşıt kullanmayın
- Asansöre binmeyin
- Hızlı tempoyla yürüyün
- Ev işlerini kendi kendinize yapmaya çalışın
- Her gün en az 8000 adım atmayı hedefleyin, adım sayınızı giderek artırın
- Aktif ve hareketli kişilerle birlikte olmaya özen gösterin
- TV izlenen süreyi azaltın

Aşırı yemek yedikten sonra yürümeyin
Bir anda egzersiz programına hızlıca başlamayın.
Egzersiz programınızı yavaş yavaş artırın.
Obezite ve egzersiz ile ilgili her türlü
sorunuzu fizyoterapistinize danışabilirsiniz.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



**OBEZİTE VE
EGZERSİZ**



OBEZİTE VE EGZERSİZ

Sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesini ifade etmek için kullanılır. Bireyin boyuna göre vücut ağırlığının aşırı olması ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$) obezite olarak tanımlanmaktadır.

OBEZİTENİN İLE İLİŞKİLİ HASTALIKLAR

Kalp damar hastalıkları

Metabolik sendrom

Tip 2 Diyabet

Hipertansiyon

Dislipidemi

Kas iskelet sistemi hastalıkları (Osteoartrit, bel ağrısı vb.)

İnme

Karaciğer hastalığı

Bazı kanserler (kolon, endometriyal ve göğüs)

Astım

FİZİKSEL AKTİVİTE:

Günlük yaşam içerisinde vücut kaslarını kullanarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren vücut hareketleri (yürüme, basamak çıkma ve bahçe işleri gibi günlük yaşam aktiviteleri) fiziksel aktivite olarak tanımlanır.

EGZERSİZ (DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE);

Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı vücut hareketleridir.

EGZERSİZİN YARARLARI

- Kilo vermeye yardımcı olur ve kilo kontrolü sağlar
- Kalp ve solunum sistemi fonksiyonları üzerine iyileştirici etkisi vardır
- Kan lipid düzeylerini olumlu etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır
- Kan glukoz seviyesini düzenler, dokularda insülin duyarlılığını artırır, insülin direncini azaltır
- Kan basıncını düzenler
- Kas-iskelet sistemi sağlığını korur
- Uyku kalitesini artırır
- İyilik hissini geliştirir ve yaşam kalitesini yükseltir.
- Kendine güveni artırır. *Psikososyal iyilik halini artırır (anksiyete ve depresyonu azaltır)