

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