



**T.C. Sağlık Bakanlığı**  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu



# Yürüyüş Reçetesi



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu



# Örnek Yürüyüş Programı

Yürüyüş programı her hafta 5'er dakika arttırılmalıdır.

	ISINMA	TEMPOLU YÜRÜYÜŞ	SOĞUMA	TOPLAM ZAMAN
1.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	15 dakika
	5 dakika	5 dakika	5 dakika	
2.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	18 dakika
	5 dakika	8 dakika	5 dakika	
3.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	21 dakika
	5 dakika	11 dakika	5 dakika	
4.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	24 dakika
	5 dakika	14 dakika	5 dakika	
5.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	27 dakika
	5 dakika	17 dakika	5 dakika	
6.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	30 dakika
	5 dakika	20 dakika	5 dakika	
7.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	33 dakika
	5 dakika	23 dakika	5 dakika	
8.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	36 dakika
	5 dakika	26 dakika	5 dakika	
9.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	40 dakika
	5 dakika	30 dakika	5 dakika	
10.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	45 dakika
	5 dakika	35 dakika	5 dakika	
11.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	50 dakika
	5 dakika	40 dakika	5 dakika	
12.Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	60 dakika
	5 dakika	50 dakika	5 dakika	



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu



# SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- a) Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- b) Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boylarını küçültünüz.
- c) Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınınız.
- d) Yemeklerinizi küçük lokmalar halinde ve uzun süre çiğneyerek tüketiniz.
- e) Her gün 3 ana, 2-3 ara öğün tüketmeye özen gösteriniz.
- f) Öğün atlamayınız.
- g) Sağlıklı beslenmek için mevsiminde doğal ve taze besinler tercih ediniz.
- h) Şeker ve tuz tüketiminizi azaltınız. Tuz kullanacaksanız iyotlu tuzu tercih ediniz.
- i) Sofranızdan tuzlukları kaldırınız.
- j) Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- k) Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- l) Alkollü ve gazlı içecekleri tüketmeyiniz.
- m) Sağlıklı ağırlığa erişmek ve ağırlık kontrolü için hekiminize ve diyetisyeninize danışınız.

