



HAREKET BÜLTENİ



Vodafone İstanbul Sanal Yarı Maratonu

Sanal Koşu ile kendi parkurunda tek başına bizimle koş! Koşmaktan en çok keyif aldığın ve içten içe sahiplendiğin koşu güzergahında yarı maratonu sanal olarak koşabilirsin. Parkurun semtin, evine yakın bir park ya da bir atletizm pisti olabilir. #benimparkurum diyebildiğin herhangi bir yerde sanal yarı maratonu güvenle tek başına koşabilirsin. Tek yapman gereken sanal koşu uygulamasını açarak 19-20 Eylül tarihleri arasında dilediğin zaman aralığında, dilediğin yerde 21K ya da 10K koşunu tamamlamak! Sanal Koşu sayfasındaki detayları inceleyip, etkinlik kayıt sayfası üzerinden online olarak işlemlerinizi gerçekleştirebilirsiniz.

event.spor.istanbul



Konya'da Bisiklet Tramvayı Raylarda!

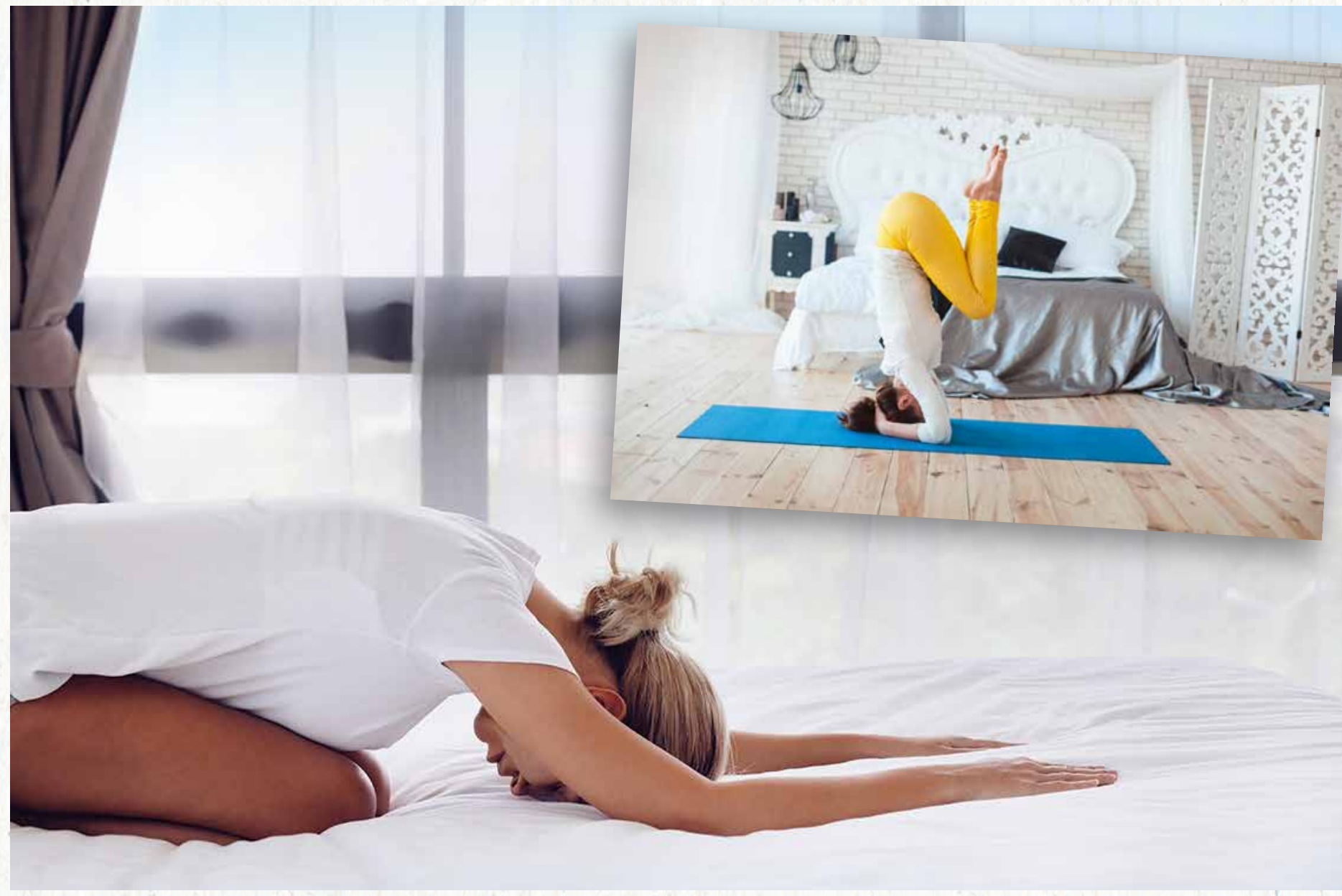


Konya'da bisiklet sürücülerinin kullanabileceği tramvay sefere başladı. Nostaljik tramvayın çiftli koltukları sökülerek yerlerine bisiklet sabitleme aparatları monte edildi. 21 bisikletin aynı anda tramvayda taşınabileceği aparatlar, el değmeden kullanılacak şekilde tasarlandı Konya ayrıca 550 kilometreyle Türkiye'nin en uzun bisiklet yolu ağına sahip kenti.



Yataktan Çıkmadan Yoga Yapın

Sabah uyanır uyanmaz, yataktan bile çıkmadan yoga yaparak güne hem beden hem de zihnen daha iyi bir başlangıç yapabileceğinizi biliyor muydunuz? Sabah yogası tüm duyularınızı harekete geçirerek gün boyu karşılaştığınız engelleri de daha kolay aşmanızı sağlayacak.

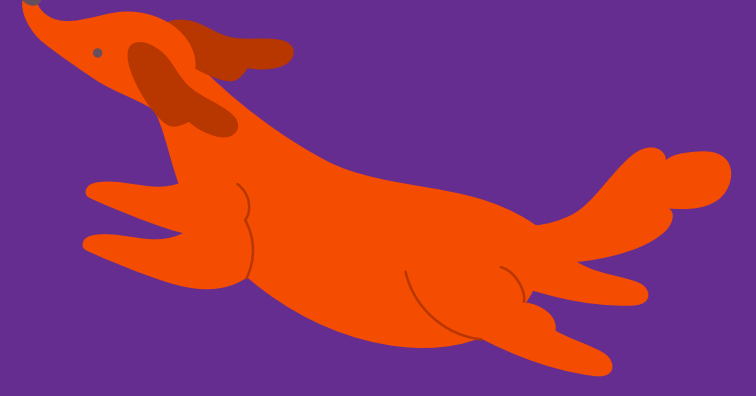


Sen Yürürken Vücudunda Neler Oluyor?

3 dk yürüyünce kan basıncınız düşer.
5 dk açık havada yürüyünce ruhsal modunuzu değiştirir.
5-10 dk arasında yürüyünce yaratıcı düşünmeniz gelişir.
Yemek sonrası 30 dk yürüyüş, kilo vermenize yardımcı olur.
Yemek sonrası 15 dk yürürseniz kan şekeri seviyeniz düşer.
Açık havada 90 dk yürüyüş, depresif düşüncelerinizi azaltır.
40 dk yürüyüş, yaşlılıkta kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskinizi azaltır.
Ofis toplantılarını yürüyerek yaparsanız, oturarak yapanlara göre yaratıcılığınız %5 oranında artar.



Eylül ayında hangi sebzeleri tüketmeliyiz?



Doğayı ve doğal olanı korumak, zehirsiz gıdaya ulaşmak, sağlıklı olmak, ev ekonomisini korumak ve karbon ayak izini düşürmek için sebzeleri mevsiminde yemenin önemi oldukça fazla. Sizler için Eylül ayının sebzelerini sıraladık.

Eylül ayı sebzeleri:

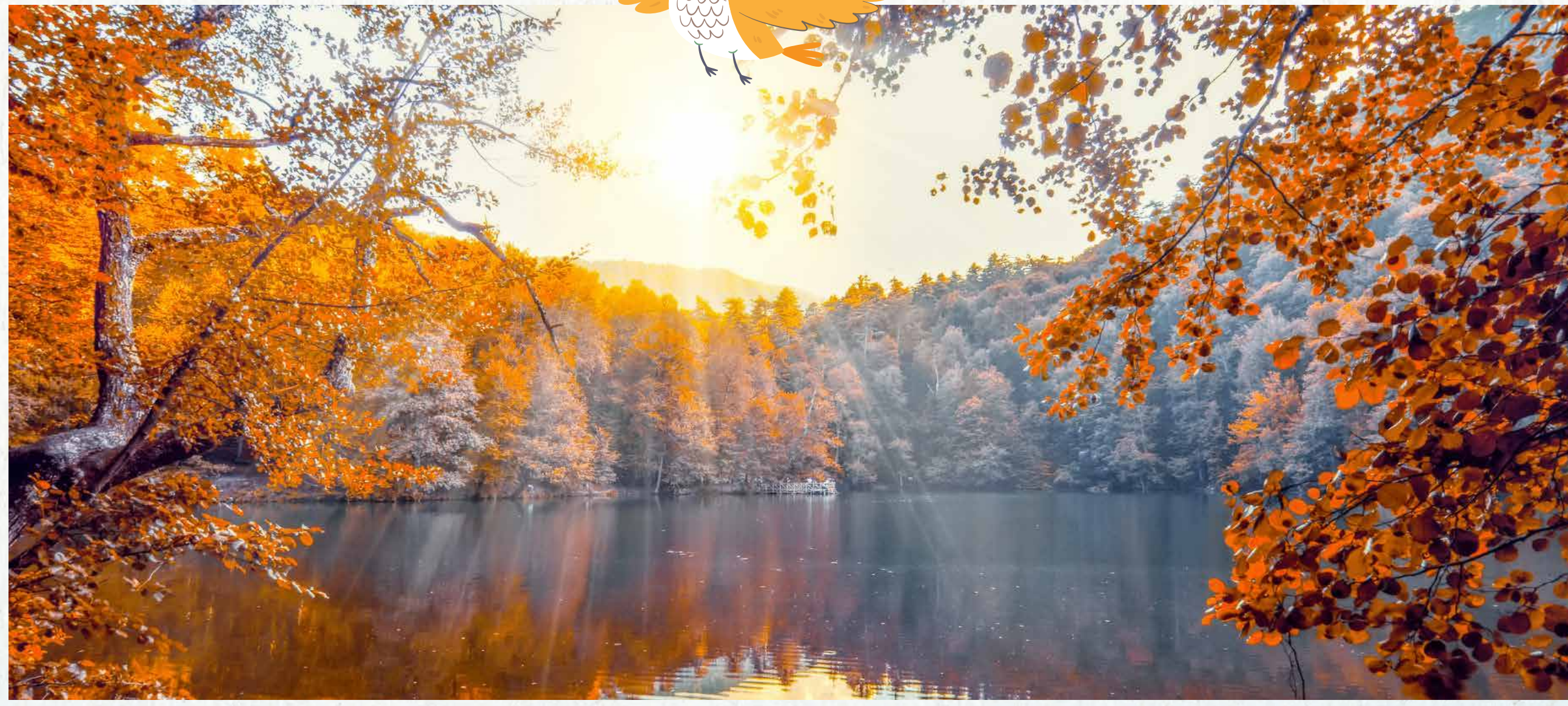
Semizotu, barbunya, börülce, patlıcan, taze fasulye, bamya, kabak, domates, salatalık, çarliston biber, sivri biber, dolmalık biber, karpas biber, havuç



Sonbaharın En Güzel Hali: Yedigöller

Türkiye'nin en güzel milli parklarından biri olan Yedigöller Milli Parkı'nda ağaçlar sonbaharın renklerine bürünmeye başladı. Her mevsimin olduğu gibi sonbaharın da kendine özel güzellikleri var. Sonbaharın tadını çıkarmanın en güzel yolu ise kamp ve sabah yürüyüşleri.

Sarının her tonunu görebileceğiniz, güneşin yakıcı etkisini kaybettiği, kalabalıkların yerini kuş seslerinin aldığı Yedigöller, doğaseverlere unutulmaz bir deneyim sunuyor.



Barış Kuyucu'nun En İyi Arkadaşı Bisikleti



Türkiye Basketbol Federasyonu Medya ve İletişim Direktörü Barış Kuyucu, Nişantaşı'ndaki evinden Zeytinburnu'ndaki federasyon binasına uzanan 14 kilometrelik yolu her gün bisikletiyle katediyor. Güne erken saatlerde başlayan Kuyucu, katlanır bisikletinin önüne çantasını ve yol boyunca ona eşlik edecek müzikler için hoparlörünü monte ettikten sonra, müziğin sesini açarak yola çıkıyor. Kuyucu'nun kullandığı ilk güzergah Nişantaşı - Kabataş. Kabataş'a ulaştığında bisikletini katlayarak tramvaya binen Kuyucu, kitabını okuyarak Tarihi Yarımada'ya doğru yol alıyor. Topkapı'ya kadar tramvayla seyahat eden Kuyucu, burada tramvaydan inerek tarihi surlar arasından geçip, Zeytinburnu'ndaki federasyon binasına ulaşıyor. Kuyucu'nun bu güzel tutkusu bizlere de ilham kaynağı oluyor.

<https://www.instagram.com/bariskuyucu/>

