



HAREKET BÜLTENİ



Evinizden İstanbul'u Koşabilirsiniz

Sokakta koşamasanız da evinizden binlerce kişi ile birlikte koşabilirsiniz. İstanbul'u Koşuyorum web sitesinden 1 haftalık koşu alternatiflerinden kendinize uygun olanı seçerek kayıt yaptırabilir ve evinizden ya da dilediğiniz yerden İstanbul'u koşmaya başlayabilirsiniz.

www.istanbulukosuyorum.istanbul/evde-kosu

İSTANBULU KOSUYORUM



Gereksiz Mailleri Silerek Çevreyi Koruyabilirsiniz

Çok sık mail göndermiyorsanız bile, gelen kutunuza her gün düşen çok sayıdaki spam maillere aboneliğinizi sonlandırarak karbon ayak izini azaltabilir çevreye önemli bir katkıda bulunabilirsiniz.

Dijital Temizlik için yapabileceğiniz bir diğer şey ise telefonunuzdaki gereksiz belgeleri, fotoğrafları, videoları silmek olabilir. Bu işlem, hem cihazlarınızda ne kadar fazla veri kirliliği olduğu, hem de buluta yüklenen verilerin azalmasını ve karbon salımının düşmesine fayda sağlayabilir.



Spor Yaparken Su İçmek Neden Önemli?

Spor yaparken merak edilen sorulardan birisi de su tüketimidir. Vücudunuzda meydana gelebilecek düşük miktarlarda su kayıpları bile performansınızı önemli derecede etkiler. Diğer taraftan egzersiz sırasında terleyerek sıvı ve mineral kayıpları yaşarız ve bunları da telafi etmemiz gerekir. Bu sebeple su tüketiminizi düzenli hale getirmanız gerekiyor. Yenilenen AXAFit ile hem günlük su tüketiminizi takip edebilir, hem de su hatırlatıcısı özelliği ile telefonunuza gelecek bildirimlerle su tüketiminizi koruyabilirsiniz. AXAFit'i aşağıdaki linkten indirebilirsiniz.

www.axasigorta.com.tr/mobil-uygulamalar



Kışın Spor Yaparken Dikkat Etmeniz Gerekenler

- Kış aylarıyla birlikte havanın erken kararması insani olumsuz etkileyebilir; biraz miskinleşiriz ve enerjimiz düşer. Ancak günlerin kısalması, olumsuz hava şartları spor yapmanıza engel değil.
- Hızlı tempolu yürüyüşler, koşu, bisiklet, buz pateni ve kayak ile orta ve yüksek derecede egzersizlerde önemli miktarda ısı açığa çıktığı için vücudun soğuktan etkilenme oranı daha düşük oluyor. Kış aylarında bu sporları tercih edebilirsiniz.
- Kış aylarında spor yaparken dikkat edilmesi gereken bir husus da uygun kıyafet seçimidir. Kışın spor kıyafeti seçimindeki birinci kural nefes alan fonksiyonel atletler giymek, ikinci kuralda üzerine ısı yalıtımlı kıyafetler giymektir.

Düşen hava sıcaklığına önlem olarak vücut direncinin ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi için destek almalısınız; C vitamini ve çinko bu noktada rol oynayan önemli iki temel besin maddesidir.



Covid-19 Krizi Devam Ederken Çocuklarımızı Fiziksel Olarak Nasıl Aktif Tutarız?

Çocuklarınızı hareket ettirmek için bazı ipuçları;

- Düşük şiddette direnç lastikleri hem ucuz hem de neredeyse hiç yer kaplamayan egzersiz materyallerinden biridir. Ve çocuklarınıza ev içerisinde egzersiz yapma imkanı verir.
- Evde bulunan minderler ile sıçrama ve minder üzerinde dengede kalma egzersizleri yapabilirsiniz.
- Evin farklı yerlerine küçük nesneler saklayabilir ve çocuğunuzu ev içerisinde hazine avına yollayabilirsiniz. Tüm nesneler toplandıktan sonra çocuğunuzdan bu nesneleri bulduğu yerlere geri koymasını isteyebilirsiniz. Böylece bir yandan hareket ederken bir yandan da hafızasını güçlendirmesine yardımcı olabilirsiniz.



Yoga Yaparken Vücudunuzda Neler Oluyor?

- Yoga yapmanın hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için bilimsel olarak kanıtlanmış birçok faydası bulunuyor. Onlardan bazıları;

- Esnekliği ve dengeyi artırır
- Kalp sağlığına olumlu katkısı vardır
- Kronik ağrıları azaltır
- Stresi ve anksiyeteyi Azaltır
- Uyku Kaliteni Yükseltir
- Nefes Alışımı Düzenler



Bankacıydı Dünya Rekortmeni Oldu: Fatma Uruk



Serbest dalışçı Fatma Uruk, 3 gün süresince, Meksika'da bulunan Yucatan Yarımadası'nda 3 kez dünya rekoru kırarak büyük bir başarıya imza attı. Özel bir bankada kıdemli müfettiş olarak görev yapan ve ODTÜ mezunu bir ekonomist olan Fatma Uruk, tüm zorluklara rağmen tutkunu olduğu spora nasıl sıkı sıkıya sarıldı. Fatma Uruk'un başarılarına yakından tanık olmak için sosyal medya hesaplarından onu takip edebilirsiniz.

www.instagram.com/fatma.uruk

