#MaskeniTak

DÜNYA İÇİN HAREKET ET

HAREKET BÜLTENİ

AXAFit İle Dünya için Hareket Et

- Yaşam tarzımızda ve tüketim alışkanlıklarımızda yapacağımız küçük değişikliklerle hem sağlığımızı koruyabilir hem de bireysel karbon ayak izimizi azaltarak dünyamızın geleceğine katkıda bulunabiliriz.
- Çamaşırlarınızı kurutma makinası kullanmak yerine güneş ışığı ile kurutmak,
- Özel araç kullanımını yılda 6000 km azaltarak, bunun yerine metro ve otobüs kullanımı tercih etmek,
- Eğlence ve aktivitelerinizi yürüyüş, bisiklete binme gibi faaliyetler ile çeşitlendirmek,
- Asansör yerine merdiven kullanımını arttırmak, alışverişimizi sipariş vermek yerine en yakınımızdaki markete yürüyerek yapmak,
- Dijital yaşamımızda bir süre kısıtlamaya giderek bu vakti fiziksel aktiviteye ayırmak.
- Beslenme alışkanlıklarımızı değiştirerek, diyetimizi et ve işlenmiş gıdalar yerine daha çok sebze meyve ile çeşitlendirmek.
- Gündelik yaşamda hareketin iklime olan katkıları hakkında daha fazla bilgiye sahip olmak için AXAFit uygulamasının "Dünya Dostu" sekmesini inceleyebilirsiniz.

Online Yoganın Yeni Adresi: Yogarama

Yogarama, herkesin ücretsiz olarak katılabileceği ve hergün Zoom üzerinden gerçekleştirilen yoga dersleri veriyor. Derslere kaydolmak ve daha fazla bilgi sahibi olmak için Yogarama Instagram sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

https://www.instagram.com/yogaramaom/

Adımlarınız İyiliğe Dönüşsün: Help Steps

Helpsteps ile telefonunuz cebinizdeyken adımlarınızı uygulama içindeki adımsayar ile biriktirebilir ve akşam 00.00'dan önce adımlarınızı helpsteps puanına dönüştürebilirsiniz.

Uygulamanın marka reklamları ve sponsorluklar ile paraya dönüştürdüğü puanlarınızı bireysel yararlanıcılar ve sivil toplum kuruluşlarına bağışlayabilirsiniz.

Helpsteps uygulamasını indirmek için;

Play Store: https://www.helpsteps.app/home
App Store: https://www.helpsteps.app/home

Help Steps

İzmir'de Kanguru Bisiklet Dönemi

Motorlu taşıt kullanmak yerine kısa mesafeler için açık havada seyahat etme imkanı sağlayan Kanguru, elektrikli bisikletleriyle İzmir'de Karşıyaka ve Bostanlı çevresinde hizmet vermeye başladı. Sabah 08:00 ve akşam 21:00 saatleri arasında kullanabileceğiniz Kanguru'nun instagram sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

https://www.instagram.com/kanguruizmir/

Uçuşlarınıza Karşılık Karbon Telafisi Yapabilirsiniz

Fosil yakıt kullanımı ve ulaşım sistemleri bugün küresel karbon salımının dörte birinden sorumlu. Bireysel karbon izimizi etkileyen en büyük faktörlerden biri de gündelik yaşamda yaptığımız ulaşım tercihleri.

Gerçekleştirdiğimiz her uçuşun karbon ayak izimize ve iklime olan maliyetine dikkat çekmek amacıyla başlatılan sosyal sorumluluk projesi karbonsuzucus.com, bireyleri yapılan uçuşların mesafesine göre kişi başına düşen karbon salımını telafi etmeye teşvik ediyor.

Sadece ağaç dikmenin tek başına yeterli olmadığını ve uzun vadede insanlık olarak tüketim ve üretim alışkanlıklarını değiştirmenin önemine vurgu yapan projenin web sayfasından uçuşlarınızın karbon maliyetini, telafisi için kaç ağaç dikmeniz gerektiğini öğrenebilir ve iklimle mücadele etmek için bireysel olarak yapılabilecekler hakkında bilgi alabilirsiniz.

Doğru Oturarak Sırt Ağrılarından Kurtulabilirsiniz

Bilgisayar karşınızda çok vakit geçiriyorsanız, doğru oturmak sırt ağrılarından korunmak için oldukça önemli. Sağlıklı bir postüre sahip olmak için sizler için hazırladığımız tavsiyelerimizi inceleyebilirsiniz.

- Sandalyenizi, bel bölgesini destekleyecek şekilde ayarlarak sırt ağrısı riskini azaltın.
- Ayaklarınızı düz bir şekilde yere koyun. Duruş bozukluğuna katkıda bulunduğundan dolayı bacak bacak üstüne atmayın.
- Ekranınızın üst kısmı göz hizanızda olacak şekilde bir kol boyu uzağa yerleştirin.
- Bileklerinizi yazı yazarken dinlendirmek için masanın ön kısmında 10-15 cm boşluk bırakın.
- Ekranızı yüksek parlaklıkta kullanmayın. Güneş ışığı veya ampulden yansıma olmayacak şekilde ekranınızı konumlandırın.
- Telefon, defter gibi sık kullanılan malzemeleri kolay erişilebilecek şekilde konumlandırın. Böylece ulaşmak için vücudunuzu germe veya bükmelerden kaçının.
- Telefonda çok vakit geçiriyorsanız, ahize yerine kulaklık tercih edin.
- Aynı pozisyonda çok uzun süre oturmayın. Uzun molalar yerine sık ve kısa molalar ile sırt kaslarınıza gevşeme şansı verin.

Bahar Geldi, Kimler "Ava" Çıkmak İster?

Baharın gelişiyle duyularımıza hitap eden birçok koku ve renk de hayatımıza girmeye başladı. Çocuklarınızla evden çıkmadan önce her duyu için keşfetmek istediklerinizi liste yapabilir ve "define" avına çıkabilirsiniz;

Dokunma için: Ağaç oyukları, taze çimler, elleriniz ile rüzgar esintisi
Görme için: Rengarenk çiçekler, henüz açmamış çiçek tomurcukları, karınca, solucan
Duyma için: Rüzgar sesi, kuş cıvıltısı, damlayan su, yağmur damlası
Koku için: Temiz hava, çürümüş yaprak, toprak
Bulmak için: Taş, kuş tüyü, kozalak, yaprak

Kocaeli Belediyesi Online Spor Dersleri Başlıyor

Kocaeli belediyesi tarafından 12-18 yaş grubu çocuklara yönelik her hafta Salı ve Perşembe günleri zoom üzerinden yapılacak olan spor derslerine kayıt yapturabilirsiniz.

Detaylı bilgi için 0 262 324 38 31 telefon numarası üzerinden irtibata geçebilirsiniz.

Aktif Yaşam Onun Yaşam Tarzı: Merve Toy

Spor spikeri Merve Toy, sporu yalnızca meslek olarak görmeyip, aynı zamanda yaşam tarzı haline getiren bir isim. Yoğun çalışma temposuna rağmen hareket için her zaman vakit yaratmanın mümkün olduğuna inanıyor. Market alışverişi veya görüşmelere yürüyerek gitmek, haftanın en az bir gününü motorlu taşıt kullanmadan geçirmek, zorunlu olmadıkça asansör kullanmamak gibi ekstra zamana ve mekana ihtiyaç duymadan yapılabilecek hareketleri hayatından eksik etmiyor.

Sizin de günlük rutininizde ufak değişiklikler yaparak evde veya ofiste hareketi hayatınıza dahil etmeniz oldukça kolay. Tüm bunlar için sadece enerjinizi kullanarak bireysel karbon salımınızı da azaltmanız mümkün. Sağlığınızı korurken çevreye de fayda sağlamanının yollarını gün içinde kolayca uygulayabileceğiniz hareket tavsiyeleri ile anlatan Merve Toy'un "Gündelik hayatta aktif yaşam" video serisine AXAFİT mobil uygulaması üzerinden ulaşabilirsiniz.

AXA SİGORTA

Aktif Yaşam DERNEĞİ