



HAREKET BÜLTENİ



Gece Geyiği Geri Döndü!

Geyik Koşuları kapsamında düzenlenen Gece Koşusu, 11 Haziran'da herkesi Belgrad Ormanı'nın karanlık patikalarını koşarak aydınlatmaya davet ediyor.

4K, 8K, 14K, 28K ve çocuklar için Bambi parkurlarında katılabileceğiniz yarışa kayıt ve detaylı bilgi için tıklayın

<https://www.geyikkosulari.com/>



Turkcell Granfondo Serisi Başlıyor

Yılın en çok beklenen bisiklet yarışlarından Turkcell Granfondo Serisi'nin ilk etabı 12 Haziran'da Beykoz'da gerçekleşecek.

40K kısa parkur veya 82K uzun parkura kayıt için tıklayın
<https://turkcellgranfondoserisi.com/>



Tarihi Yarımada Pazar Bisiklet Turlarına Katılın

İBB Spor İstanbul, sağlıklı yaşam tarzını desteklemek ve daha temiz bir çevre için bisiklet kullanımını yaygınlaştırmak amacıyla Tarihi Yarımada Pazar Bisiklet Turlarını düzenliyor.

22 Mayıs Pazar günü Sirkeci Tren Garı'ndan başlayarak Tarihi Yarımada'nın etrafında 20 km sürecek parkurda düzenlenecek etkinliğe siz de katılabilirsiniz.

Detaylı bilgi için tıklayın;

<https://spor.istanbul/tarihi-yarimada-pazar-bisiklet-turlari/>



İstanbul'da Bicification Başladı!

İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Avrupa Yenilik ve Teknoloji Enstitüsü'nün (EIT) iş birliğiyle yürütülen Bicification projesi kapsamında, bisiklet kullanıcıları verilen gereksinimleri karşılamaları halinde yerel belediyeden ödüller kazanacak ve kazanılan ödülleri İstanbul Kart geçen tüm mağazalarda kullanabilecek

Başvuru için tıklayın
BICIFICATION PROJESİ BAŞVURU FORMU (arcgis.com)



D Vitamini Almak İçin En Uygun Zamanlar Geldi

Uzun ve güneşsiz kış günlerini geride bırakırken sıcak havalarla birlikte D vitamini ihtiyacımızı karşılama şansımız artıyor. Bir hormon görevi gören ve güçlü kemiklere sahip olmayı sağlayan D vitamini almanın en iyi yolu bir süre güneşte kalmak. Kısa bir güneş banyosu içinse ideal süre 20 dakika. Maksimum güneş emilimini sağlamak için bacaklar, kollar ve sırt bölgelerinin en iyi kısımlar olduğunu unutmayın.



Bahar Temizliğinin Ruh Sağlığına Faydaları

Birçoğumuz bahar ritüeline aşinadır. Yeni sezona girerken kıştan kalan yorgunluğu atmak, yaşam alanını toplamak ve temizlemek herkese iyi gelir.

Temizlik eyleminin fiziksel ve zihinsel sağlığınız üzerinde de olumlu etkileri olabilir. Bahar temizliğinin size getireceği bazı faydalar şunlardır;

- Sizi fiziksel olarak aktif tutar.
- Uyku düzeni oluşturmaya yardımcı olur.
- Bağışıklık sisteminizi korur.
- Hastalanma ve sakatlanma riskinizi azaltır.
- Odaklanmayı ve ruh halini iyileştirir.
- Böceklerin ve kemirgenlerin eve girmesini durdurur.
- Size kontrol hissi verir.
- Sakinleştirici ve enerji vericidir.
- Bir rutin oluşturmaya yardımcı olur.



Beyin Sağlığını İyileştirmenin Yolları

Vücudumuzda bulunan en gizemli organ olan beyin hakkında henüz çok az şey biliyoruz. Kendisini yaşam boyunca yenilediğini bile bundan 2-3 yıl önce öğrendiğimiz beyin ile ilgili her geçen gün yeni şeyler öğrensek de halihazırda bildiğimiz bir şey var. Gündelik yaşamda yaptığımız her aktivitenin beyin sağlığı üzerinde bir etkisi var. Beyin sağlığını iyileştirmenin ve korumanın yollarını sizler için sıraladık;

- Her gün kısa da olsa egzersiz yapın.
- Sosyal olmaya çalışın.
- Kendinize karşı iyimser ve kibar olun.
- Dengeli Beslenin.
- Aralıklı orucu deneyin.
- Diş sağlığınıza dikkat edin.



Geleceğin Kale Direklerinin Tohumları Ekildi

Çocukken futbol oynayan herkes maç yaparken ağaçları kale direği olarak kullanmıştır. Futbolu sosyal ve kültürel açılarından ele alan Panenka Dergisi, daha önce düşünülmemiş bir noktadan sürdürülebilirlik ve çevre konusunu ele aldı. Hazırladığı #PlantingGoals kampanyası ile futbolseverlere geleceğe katkıda bulunmaları için çağrıda bulundu.

Kampanya kapsamında futbolseverlere tohumlar yanında talimatlarla beraber sunuldu. Her bir tohum 7 büyük adım, yani iki kale direği arasındaki mesafeye eşdeğer aralıkla ekildi. Bu ağaçların, gelecek nesillerin parklarda ve pikniklerde oynayacağı müsabakalara kale direği olurken gezegenimize yardım etmesi amaçlanıyor.

