

# SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

**YETERLİ  
DÜZEYDE UYU**



**DENGELİ VE  
SAĞLIKLI BESLEN**



**SAĞLIKLI  
VE RAHAT  
KIYAFETLER  
TERCİH ET**



**KİŞİSEL HİJYENİNE  
ÖZEN GÖSTER**



**DÜZENLİ OLARAK  
HAREKET ET**

