**YETERLI VE DENGELI BESLENME**



Sağlık, insan yaşamının sürdürülmesinde, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve korunmasında özel bir öneme sahiptir.

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi kişinin öncelikle kendi sağlığına sahip çıkması ve sağlık bilincini geliştirmesi ile mümkün olduğu unutulmamalıdır.

**Hedefimiz;**

"Minimum Hastalık Riski,Maksimum Sağlık"

**Maksimum Sağlık İçin;**

* Yeterli ve Dengeli Beslenme
* Düzenli Fiziksel Aktivite
* Sigarasız Yaşam
* Stresten Uzak Durma
* Düzenli Sağlık Kontrolü şarttır.

Optimal sağlık için yaşamın her döneminde **Yeterli ve Dengeli Beslenme** temel unsurdur.