



**SABRİ ÜLKER**  
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ  
VAKFI



7'den 70'e çoğu kadının aklındaki soru aynı: Sağlıklı olmanın, yaş alırken güzellikten ödün vermemenin ve her daim fit görünmenin yolu nedir? Bu sorunun birden çok yanıtı olabilir ancak dengeli beslenmek yanıtların en başında yer alıyor. Nasıl ki bazı hafta sonlarında beslenme düzenimizde aşırıya kaçabiliyorsak, yaz ayları da bu anlamda aşırıya kaçma ihtimalimizin arttığı bir dönem. Tatil planları yaklaşmışken daha dikkatli olmak gerekiyor. Sabri Ülker Vakfı, tam da bu döneme özel önerileriyle kafamızdaki soruları yanıtlıyor.

# DAHA SAĞLIKLI VE GÜZEL GÖRÜNMEK İÇİN YAZIN NELERE + DİKKAT ETMELİ?



## Sebze ve meyvelerin gücünden faydalanmalı.

Sağlıklı beslenme söz konusu olduğunda bazı "olmazsa olmaz"ların olduğu bir gerçek. Gelin yapabilecekelinize hep birlikte bakalım.

## Günde 2 litre su içilmeli.

Yaşamsal öneminin yanı sıra su, yaşlanma karşıtı hareketin etkili elemanı! Yaz aylarında sıvı kayıplarının ve dolayısıyla da sıvı ihtiyacının arttığı da bilinmekte. Su ve sıvı alımı cilt sağlığı, nemliliği ve gerginliğinde önemli rol oynadığından günde en az altı-sekiz bardak su içilmeli ve kayıplar da mutlaka yerine konmalıdır.

Yaz aylarında her renk ve çeşit meyve-sebzeye ulaşabilmek mümkün. Günde toplam beş porsiyon çiğ sebze ve meyve tüketmek, hücre hasarını önler; C vitamini içerikler ise kollajen yapımını ve böylelikle cilt sağlığını destekler! Güneş ışınlarının, cildi yaşlandırıcı ve yıpratıcı etkilerine karşı korumaya da yardımcı olabilir.

## Aktivite için mazeret yerine alternatif bulunmalı.

Yüzebilir, sahilde yürüyüş yapabilir, kumsalda veya suda voleybol oynayabilirsiniz. Böylelikle günlük aktivitenizi epeyce arttırmış olursunuz. Ekmek almak için apartman görevlisini aramak yerine bisikletinize atlayabilirsiniz. Eğer otelde konaklıyorsanız grup

## Tam tahıllıya devam etmeli.

Deniz acıktırır derler ki bu doğrudur; çünkü yüzmek size epey enerji harcatır. Sonrasında plajların gözdesi; büyük boy, bol soslu patates kızartması tercih etmek ise yüksek enerjili bir seçenek olabilir. Tam tahıllı ekmekle hazırlanmış tost veya sandviçler ile ayran, dengeli bir öğün olabilir. Yine, peynirli ve tahıllı salatalar da iyi bir alternatif olarak düşünülebilir.



Sabri Ülker Vakfı ve etkinliklerini yakından takip etmek için: [www.sabriulkerfoundation.org](http://www.sabriulkerfoundation.org)

[f](#) Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı [i](#) /sabriulkervakfi [t](#) /sabriulkervakfi [in](#) / Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı