

SAĞLIKLI KALMAK

Vücudun pek çok inanılmaz şey yapar. Ancak sağlıklı kalmak için kendine iyi bakman da gerekir.

Farklı türde sağlıklı yiyeceklerin bir karışımını yemek önemlidir:



Ekmek, patates ve makarna gibi **karbonhidratlar**, sana enerji verir.



Yumurta, et, balık ve fasulye gibi **proteinler**, vücudunun büyümesine ve kendini onarmasına yardımcı olur.



Süt, peynir ve bitkilerden gelen **yağlar**, kemiklerini ve dişlerini güçlü tutar.



Meyve ve sebzeler, vücudunun düzgün çalışmasını sağlayan mineral ve vitaminler içerir. Ayrıca bağırsaklarını sağlıklı tutan **lifleri** almaya yardımcı ederler.



Vücudunun günde yaklaşık altı ila sekiz bardak **suya** ihtiyacı vardır, ancak yiyeceklerindeki su ve diğer içecekler (süt gibi) de buna dahildir.

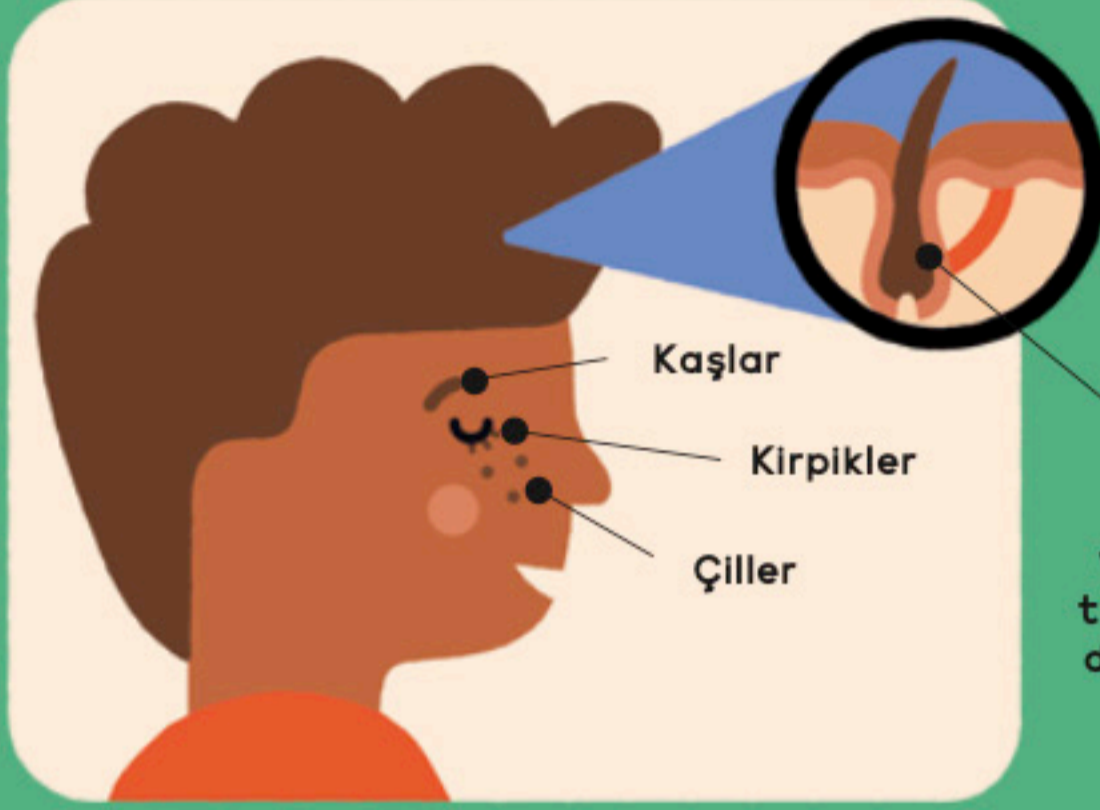
Bolca egzersiz yapıp aktif olmak önemlidir. Kalbinin kan pompalaması ve vücudunun çalışması için ayağa kalkıp hareket etmen gerekir.

Vücuduna iyi bak çünkü vücudun bir harika!

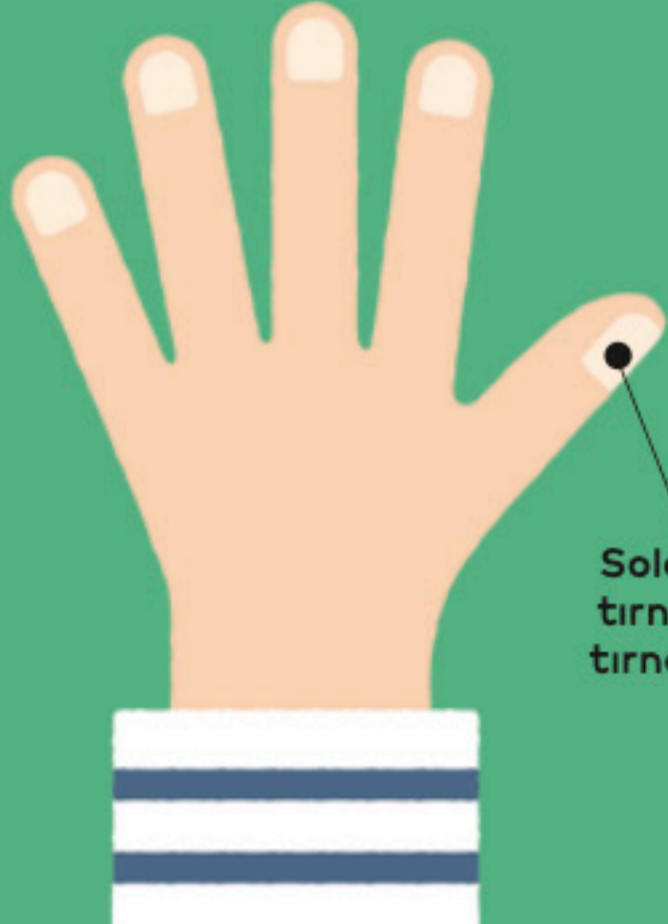
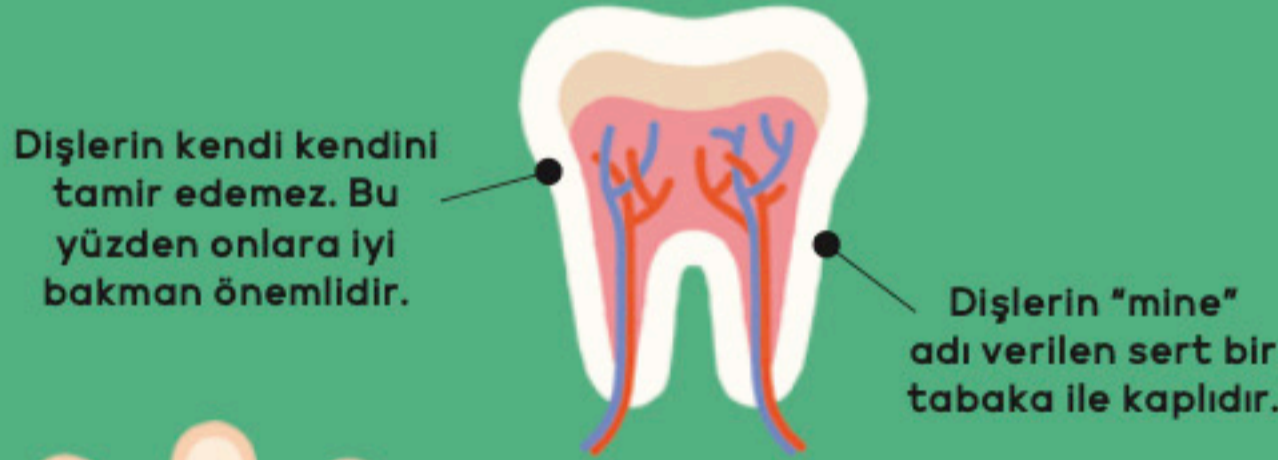


YÜZÜN VE TIRNAKLARIN

Vücudunun her yerinde seni sıcak tutan küçük tüyler vardır. Başını güneşten korumak için kafanda 100.000'den fazla saç teli bulunur.



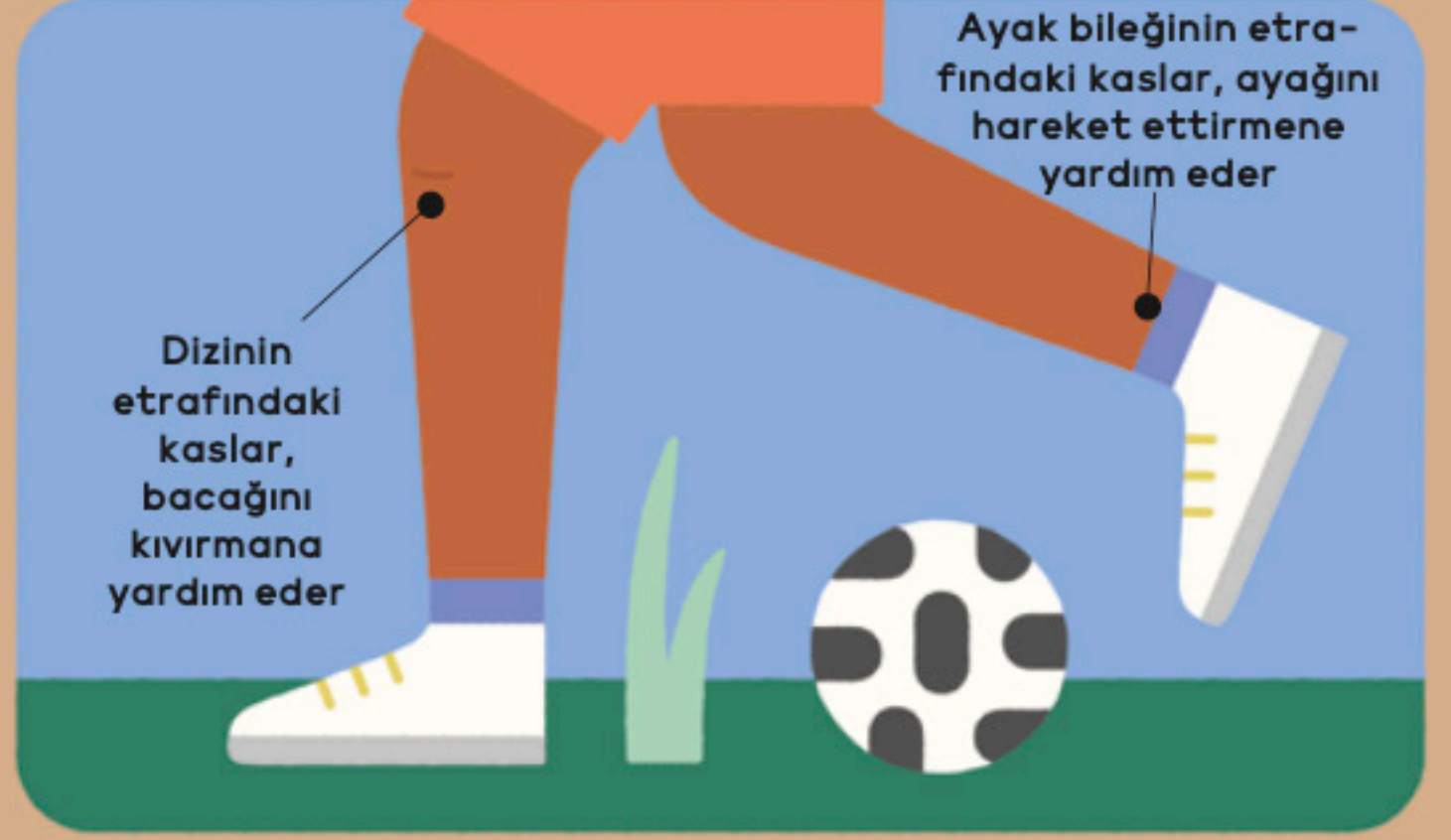
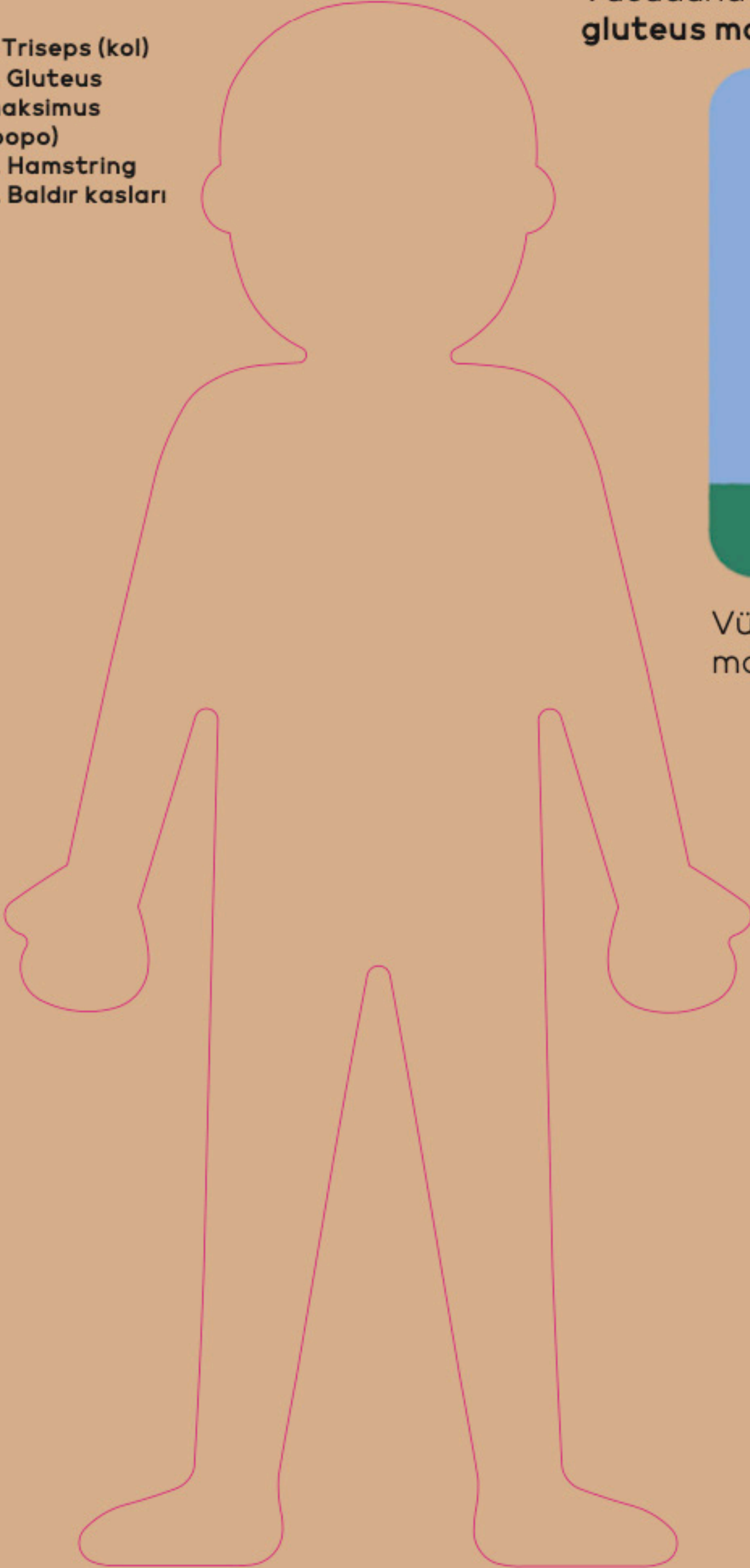
Dişlerin kemikten yapılmış olmasa da, iskeletin bir parçasıdır. İlk dişlerine "süt dişleri" denir ve yaklaşık altı yaşına geldiğinde düşmeye başlarlar. Yerlerine yetişkin dişleri çıkar ve yetişkinlerin de 32 dişi vardır.



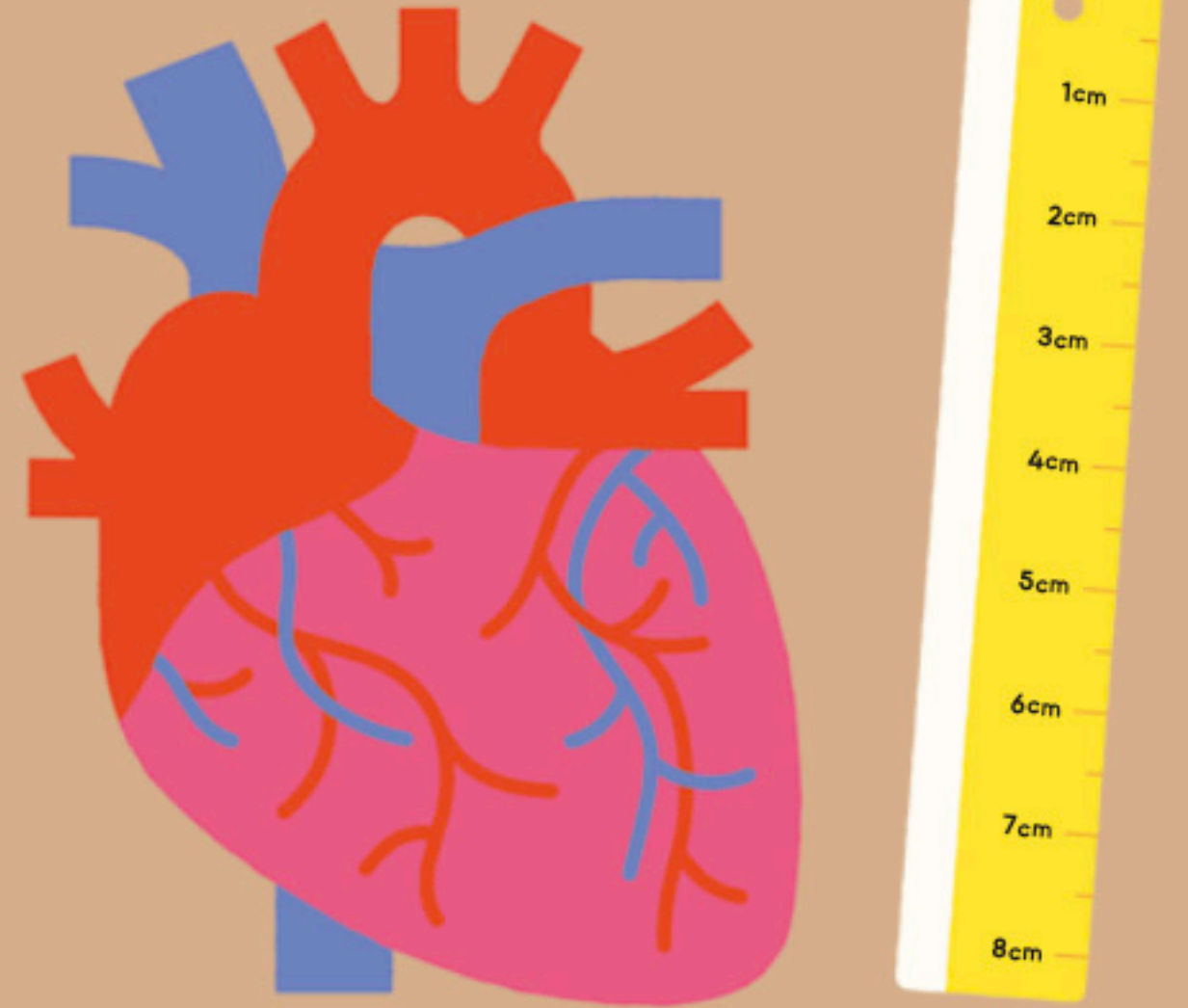
DAHA ÇOK KAS

Vücutundaki en büyük kasın,
gluteus maksimus'undur - Yani popon!

1. Triseps (kol)
2. Gluteus maksimus (popo)
3. Hamstring
4. Baldır kasları



Vücutundaki en güçlü kaslardan bazıları, ayağa kalkmana yardımcı olan, bacaklarındaki **baldır** kaslarıdır.



Kalbin, bir yumruk büyüklüğündedir ve en çok çalışan kastır çünkü kanın vücudunda dolaşmasını sağlamak için gece gündüz atar. Çoğu insanın kalbi hayatı boyunca yaklaşık üç milyar kez atar!