

# T A Ç

ARALIK  
2022

ÖZEL RÖPORTAJ

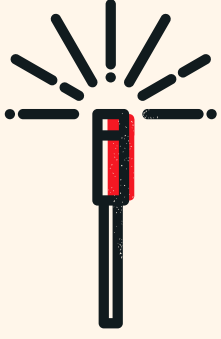
Genç Sanatçı &  
Kontrbasçı  
Doğan DOĞANGÜN

YILBAŞI İÇİN  
TARİFLER

fit, sağlıklı ve pratik  
yemek & tatlı tarifleri

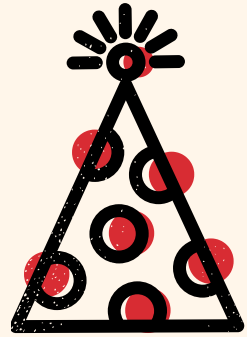
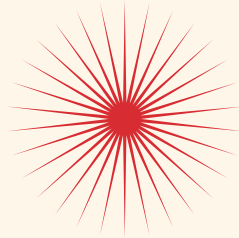
DÜNYADA YILBAŞI  
KUTLAMALARI

EGZERSİZİ DOĞRU  
YAPMANIN  
TAVSİYELERİ



YENI YIL

# 2023 YILI LISTENİZ HAZIR MI?



31 Aralık



Yeni yıla girerken çoğu kişi yeni bir motivasyon heyecanı arar kendisine. Sizin motivasyonunuz neler?

Yılın son günü. bitmekte olan yıldan neler öğrendik ve önümüzdeki yıl içinde neler yapmak istiyoruz listeleyebiliriz.

Listeleme işi kısa da uzun da sürse gerçekten bu hazırlayacağınız listeye veya hayallere/hedeflere ne kadar yakın ve hazırsınız? Belki de öncelikle bu yıl bitmeden kendimize ve içimize dönüp bunu sormamız gerekiyor...

Diğer taraftan ise başlayacak yeni sene içinde kendimiz için neler yapmak istediğimizi gerçekten ne kadarıyla biliyoruz ve görüyoruz? Yılbaşı motivasyon çalışması yaparken bazı şeylere dikkat etmek önemlidir. Örneğin gerçekçi olmak. Büyük hedeflerden ziyade küçük ve adım adım ilerleyen bir liste oluşturmayı. bunu bütün yıla yaymayı daha çok seviyorum ben mesela.

"Her an yeni bir başlangıçtır." Sözü en güzel motivasyon sözlerinin başında yer alıyor sanırım. "Bu yıl benim yılım olacak ve bunun için her şeyi yapacağım" diyerek ufak bir harekete geçmenin tam zamanı. Hareketi bekleme. Beklediğin noktada ise hep hareketli ol. işte o zaman istediklerine adım atmış ve yeni bir başlangıç yapmış olacaksın.

Simge Uluer

# YENI YIL İÇİN ÖZEL TARİFLER

YILBAŞINDA SEVDİKLERİNİZ İÇİN  
HAZIRLAYABİLECEĞİNİZ HEM LEZZETLİ HEM SAĞLIKLI  
HEM DE PRATİK TARİFLERİ  
SİZLER İÇİN DERLEDİK.

# İÇERİKLER



*Gingerbread Cookies*



*Patates ve bezelye ile  
kavrulmuş kuzu eti*



*Fırında Ratatouille*



# Yılbaşında masaları süsleyecek, sağlıklı ve pratik tarifler



*Lezzetli tatlar*

# Patates ve bezelye ile kavurulmuş kuzu eti

2 Kişilik

## Malzemeler

- Patates (400 gr)
- Tuz ve karabiber (tadımlik)
- Kuzu Eti (200 gr)
- Zeytinyağı (1 yemek kş.)
- Fesleğen (tadımlik)
- Donmuş bezelye (200 gr)



## Hazırlanışı

Patateslerin kabuklarını soyun ve çok küçük olmaması şartıyla küp küp doğrayın. Patatesleri tuzlu suda 10 dak. pişirin. Pişirme süresi geçtikten sonra, bezelyeleri ekleyin ve 3 dakika daha pişirin. İşlem tamamlandığında suyu dökün.

Kuzu bifteğini zeytinyağı ile ovalayın, tuz ve karabiberle baharatlayın ve bir tavaya koyun. Her iki tarafını yaklaşık 5 dak. pişirin. Pişen eti tavadan çıkarın ve ince dilimler halinde kesin. Bir tabağa bezelye ve patatesle eti süsleyerek koyun.

Son olarak ise tavaya bir çorba kaşığı su ekleyin ve sos oluşturmak için tavadaki suları karıştırın. Sosu etin üzerine çisele ve fesleğenle süsleyin.

Afiyet olsun!



**Hazırlama**

25 Dakika



**Zorluk**

Normal



kcal 524 Kalori

# Zencefilli Kurabiyeler

⌚ Zorluk  
Kolay

🔥 kcal 41 Kalori

⌚ Pişirme  
50 dakika

## Malzemeler

- Taze hurma 100 gr
- Bal 30 ml
- Ilık su 60 ml
- Spelt unu (kavuzlu buğday unu) 190 gr
- Badem unu 100 gr
- Kabartma tozu 1/2 çay kş
- Toz zencefil 1/2 çay kş
- Tarçın 1/2 çay kş
- Öğütülmüş muskat 1/4 çay kş
- Öğütülmüş kaaranfil 1/4 çay kş
- Kanola yağı 3 yemek kş
- Bitter kuvertür çikolata 50 gr

## Hazırlanışı

Hurmaların çekirdeklerini çıkar, küçük küçük doğadıktan sonra balla birlikte en az 10 dak. suya batır. Bu sırada un, badem, kabartma tozu ve tüm baharatları karıştır. Bir el blenderıyla hurma, bal ve suyu macunsu bir kıvam alıncaya kadar çek. Daha sonra bu karışımı ve kanola yağını un karışımına karıştır. Fırını önceden 160 C'ye ısıt. Bir kaşıkla tüm malzemeleri iyice karıştır ve daha sonra elinle yoğurarak pürüzsüz bir hamur haline getir. Hamuru, un serptiğin temiz bir yüzeyde aç. Kurabiye adam kalıpları kullanarak hamurdan küçük kurabiye adamlar kes.

Kestiğin parçaları pişirme kağıdı serdiğin fırın tepsisine sırala ve fırının orta rafında yaklaşık 10 dak. fırınla. Kuvertür çikolatayı benmari usulü erit. Kurabiyeler soğuduğunda bu çikolatayla süsle.

Afiyet olsun!

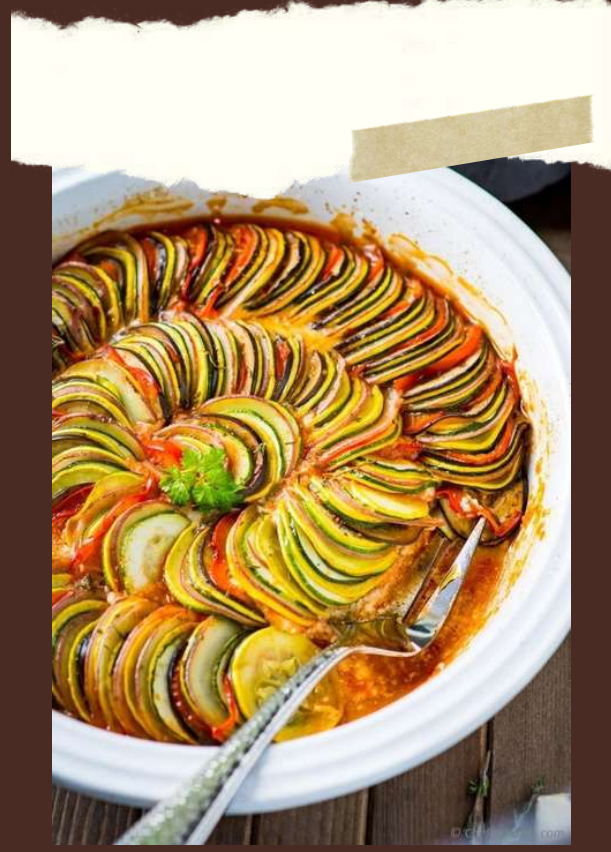




# Fırında Ratatouille

## Malzemeler

- 2 adet yuvarlak doğranmış kabak
- 1 adet yuvarlak doğranmış patates
- 200 gr bebek ıspanak
- 3 adet yuvarlak doğranmış patlıcan
- 45 ml zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı knorr sebze çeşni
- 3 adet domates



## Hazırlanışı

Büyük bir kapta doğradığınız sebzeleri ve knorr sebze çeşniyi sıvı yağ ile harmanlayın. Ardından domateslerin yarısını rendeleyin, geri kalan yarısını da diğer sebzelerin boyutunda doğrayın. Ardından görseldeki gibi yuvarlak bir borcama dizerek önceden ısıtılmış 180 c'lik fırında yaklaşık 30-40 dak. pişirin. Dilerseniz sarımsaklı yoğurtla da servis yapabilirsiniz.

Afiyet olsun!



**Hazırlama**

15 dakika



**Pişirme**

40 dakika



**Zorluk**

Orta



kcal 130 Kcal

# DÜNYADA YILBAŞI KUTLAMALARI

İSPANYA

KENYA

JAPONYA

BREZİLYA

ALMANYA



## İSPANYA

İspanyollar, diğer tüm festivaller ve tatiller gibi Noel Bayramı'nı da hepimizin aşına olduğu Amerika geleneklerinden biraz farklı kutluyor.

Noel Bayramı, İspanya'da neredeyse 2 hafta süren bir tatil sezonu aslında. İnsanlar İspanya'da 24 Aralık'ta Noel'i kutlamaya başlar ve 6 Ocak'ta Dia de Los Tres Reyes Magos ile bu tatil süreci son bulur.

İspanyollar gelecek yılı karşılamının en iyi yolunun, son 12 saniyede 12 üzüm yemek olduğuna inanırlar. Her üzüm, yeni yıldaki bir ayı sembolize eder ve zamanında bitirmenin şans getireceğine inanılır. Bu gelenek Güney Amerika'da da oldukça yaygın bir uygulamadır.



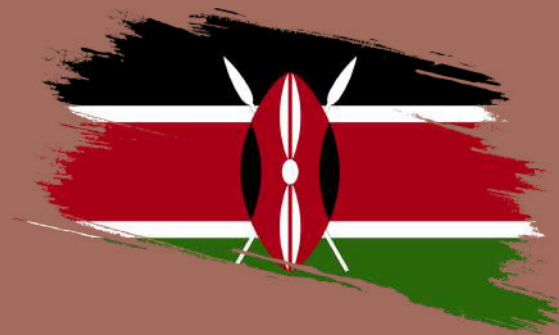
# JAPONYA

Japonya'da yılbaşı gecesi, Yılbaşı Tanrısı evi ziyarete gelebilir inancıyla yılbaşından önce mutlaka ev temizliği yapılması gerekiyor. Yılbaşı günü Budizm Tapınağında insanın içindeki kötü ruhlardan kurtulması için 108 kere çan çalınıyor. Ayrıca geleneklerine göre yılbaşının ertesi günü uzun yaşamak için siyah fasulye ve karides yiyorlar. Yeni yılın ilk üç gününde ise Ateş ve Su Tanrılarını dinlendirmek için su ve ateşi az kullanmaya gayret ediyorlar.

# K E N Y A



Kenya'da Aralık ayı boyunca okullar tatil oluyor, işyerleri 10 günlük tatile giriyor.Yeni yılı kalabalık aile buluşmalarıyla kutluyorlar.Yılbaşı sofralarında mutlaka Chapati adında geleneksel yemekleri oluyor.





# Brazil

Brezilya'da yılbaşı günü demek arınmak için bembeyaz giyinmek demek. Brezilya yeni yıla sıcak havalarda girdiği için yılbaşı günü denize giriyorlar ve yedi kere dilek tutup, dalgalardan atlıyorlar. Yılbaşı gecesi ise 12 ay için tek tek dilek tutup, 12 üzüm yutuyorlar. Eski geleneklerine göre yılbaşına girdikten sonra nar kırıp çekirdeklerini bir süre saklıyorlar.



# Almanya

Almanlar yılbaşını nasıl kutluyor? Almanlar yılbaşı gününü 'Silvester' olarak da adlandırıyor. Eski geleneklerinden biri yılbaşı günü kurşun dökmek. Ülke liderleri gelenek olarak yılbaşı gecesi televizyona çıkıp, yeni yıl konuşması yapıyor.

Yeni yıl Meydanda, kalabalığın içinde kutlamak isterseniz, Almanya'nın başkentine gitmelisin - Berlin. Orada, bu tatil büyük bir ölçekte kutlanmaktadır. Genellikle, Noel, Almanlar tarafından sessiz bir aile tatili olarak algılanırsa, Almanya'daki Yeni Yıl, gürültülü bir şekilde, büyük bir arkadaş ve tanıdıklar topluluğunda kutlanır; genellikle evde değil, şenlikli partilerde. Alman'lar da Noel'e en çok değer veren ve çoğunluğu evinde kutlamayı tercih eden bir ırktır. Sofralarına düşkün, yemekleri bol ve çeşitlidir. Kutlamayı çok iyi bilirler.



# GENÇ YETENEK & KONTRBASÇI

Doğan DOĞANGÜN

---

ÖZEL RÖPORTAJ

---



# DOĞAN DOĞANGÜN

## KİMDİR?



1994 yılında İstanbul'da doğdu. 2005 yılında Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Devlet Konservatuvarı tam zamanlı Viyolonsel bölümüne Arş. Gör. Erman İmayhan ile başladı. Lise devresinde Kontrabas bölümüne geçerek, Yrd. Doç. Melih Balçık'ın Kontrabas sınıfına kabul edildi. Solist olarak, ikinci yılında MSÜ Genç Senfoni Orkestrası eşliğinde 19 Mayıs Şenlikleri kapsamında iki konser verdi. Lisans 1'de MSGSÜDK Senfoni Orkestrası ile solist olarak Fulya Sanat Merkezinde Dittersdorf kontrabas konçertosunu seslendirdi.

2012 yılında Cem Mansur yönetimindeki Türkiye Gençlik Filarmoni Orkestrası seçmelerini kazanıp üst üste 5 yıl boyunca davet edilerek, Tutti ve Grup Şefi olarak yurtiçi ve yurtdışında BeethovenFest de ve YoungEuro Classic dâhil olmak üzere birçok festivalde çaldı. Aynı yıl 'Opus Erasmus' projesine seçilerek Fransa, Paris Boulogne-Billancourt, Conservatoire à Rayonnement Régional (CRR) de çeşitli workshop ve oda müziği çalışmalarına katıldı. Christine Hooek, Josef Niederhammer, Aykut Durşen, Yaz Baltacıgil, Onur Özkaya gibi Kontrabasçılarla özel olarak çalışma fırsatı bulan Doğangün, 2016 yılında, onur derecesi ile lisans devresinden mezun oldu. 2017 ve 2018 yıllarında Gümüşlük Klasik Müzik Festivali kapsamında, Solist ve Münih Filarmoni Orkestrası Kontrabas Grup Şefi Fora Baltacıgil ile masterclass çalışmalarına katıldı. 2012 yılından itibaren Tekfen Filarmoni Orkestrasının üyesi olarak görev almaktadır. 2022 yılından itibaren Yüksek Lisans çalışmalarına Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesinde Dr. Öğr. Üyesi Onur Özkaya ile devam etmektedir.

### Çalışmış ve Çalışmakta Olduğu Orkestralar,

Tekfen Filarmoni Orkestrası (2012 - ....)  
Türkiye Ulusal Gençlik Filarmoni Orkestrası ve Oda Orkestrası (2011-2017)  
Enka Oda Orkestrası 2017  
Fazıl Say Festival Orkestrası 2016  
Cemal Reşit Rey Senfoni Orkestrası 2017-....(Takviye)  
Antalya Devlet Senfoni Orkestrası (Takviye)  
Bursa Bölge Devlet Senfoni Orkestrası (Takviye)  
İstanbul Devlet Senfoni Orkestrası (Takviye)



## 1) Doğan Doğangün kimdir, kendinizi kısaca tanıtır mısınız?

1994 yılında İstanbul'da doğdum. Müzikle ilgilenen bir ailenin çocuğu olarak ilkokul eğitimimin ardından Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Devlet Konservatuvarına girdim. 2005 senesi giriş yaptığım okulumdan 2016 yılında Kontrbas bölümünden mezun oldum. 2012 senesinden beri profesyonel orkestracılık kariyerime Tekfen Filarmoni Orkestrası ile devam ediyorum.

## 2) İlk konserinizi kaç yaşınızda verdiniz?

İlk konserimi 19 Mayıs şenlikleri kapsamında 16 yaşında iken Msgsü Gençlik Orkestrası ile solist olarak Dittersdorf Kontrbas konçertosu ile vermiştim.

## 3- Müzik dünyasına nasıl atıldınız, kaç yaşınızda bu yeteneğinizi fark ettiniz ve nasıl başladınız?

Küçük yaşlardan itibaren evde hep müzik vardı. Babam akordeon ve mızıkta çalardı. Bir yandan çocukluğum boyunca ablam sayesinde evde viyolonsel sesleri olurdu. Kendisi ile aynı okuldan mezun olduk ve benim de bir müzisyen olma hikayemde kendisinin bu anlamda yeri çok önemli olmuştur.

## 4) Sizde iz bırakan, beğendiğiniz müzisyenler kimdir ve nedenlerinden çok kısa bahseder misiniz?

Kendi hocam Onur Özkaya ve kariyerini yurtdışında sürdüren Fora Baltacıgil Türk kontrbasçılar arasında en önemsendiğim isimlerdendir. Yurtdışında ise Božo Paradžik, ve Boguslaw Furtok olabilir. Kontrbas ekolünü en yüksek seviyeye taşımış olan isimler olmaları sebebiyle bir kontrbasçı için önemli ve değerli bir konumdadırlar.

## 5) 2012 yılında Cem Mansur yönetimindeki Türkiye Gençlik Filarmoni Orkestrası seçmelerini kazandığınızda neler hissettiniz?

Lise son sınıfta bu şansı ettim. Çok iyi hatırlıyorum, haberi aldığım zaman tatildeydim ve çok sevinmişim. Gerçekten işini severek yapan, çalışan, çabalayan insanlarla bir arada olmanın verdiği o hissizat ve sonucunda son derece keyifli tatmin eden konserlere imza atmanın deneyimini Tugfo ile yaşadım. Değerli hocam, Cem Mansur'a biz gençlere sunduğu bu muhteşem fırsat için sonsuz minnettardım.

6) Tutti ve grup şefi olarak yurtiçinde ve yurtdışında BeethovenFest'de Youngeuro Classic dahil olmak üzere birçok festivalde çaldınız. Aynı yıl Opus Erasmus projesine seçilerek Fransa Paris Boulogne-Billancourt, Conservatoire a Rayonnement Regional (CRR) de çeşitli workshoplarda ve oda müziği çalışmalarında yer aldınız. Oradaki tecrübelerinizden bizlere bahseder misiniz? Orda olmak nasıl bir histi, neler yaşadınız?

Tugfo'nun bize sunduğu en büyük değerlerden bir kaçını bu adı geçen festivaller. Erasmus projesi ise okuldan belli bir grup öğrenci arasından seçilerek elde ettiğimiz bir deneyim oldu. Kendi ülkemizi temsil ettiğimiz, saatlerce çalışmaların sonucu ortaya çıkan emeklerin neticesinde alkışlanmak çok gurur verici. Tüm bu değerli festival ve çalışmalar konusunda kendimi şanslı hissediyorum.

## 7) Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra aynı yerde yüksek lisansa atılmak nasıldı?

Mezuniyet sonrası nasıl bir kariyer planı çizeceğim konusunda farklı fikirlerim oldu. Eğitimime yurtdışında devam etme seçeneklerini de değerlendirmek istemişim hatta bununla ilgili olarak Avusturya'da Josef Niederhammer ve Christine Hoock ile tanışıp çalışma şansı elde ettim. Daha sonra pandemi döneminin girmesiyle bazı planlarımı erteleme kararı aldım ve askerliğin ardından yüksek lisansa başladım. Konserlerin tekrar başlaması ile İstanbul'da tekrar yoğun bir tempoya girildi ve şu an eğitimimin yanı sıra farklı orkestralarda çalmaya devam etmekle birlikte akademik kariyer konusuna da ağırlık vermiş bulunmaktayım.

## 8) Bu hayatta müzik hayatınızda sizi başarılı bir yerlere taşıyan ve sizi değerli hissettiren hocalarınız/arkadaşlarınız kimdi?

Kontrbas hocalarım Melih Balçık ve Onur Özkaya'nın yanı sıra aslında en yakın arkadaşlarımdan biri olması ile gurur duyduğum ve ülkemizde yetişmiş en önemli Çellistlerden Poyraz Baltacıgil'i örnek verebilirim.

## 9) Hayatta ilham aldığınız kişiler var mı? Bunlar varsa kimlerdir?

Bu hayatta ki en büyük ilham kaynağım ablamdır. Gerek müziğe dair bana kattıkları ve katmaya devam ettikleri, gerek hayata bakış açım. Kendi enstrümanım üzerinden ele alacak olursam daha önce de bahsettiğim Fora Baltacıgil, Onur Özkaya, Božo Paradžik, Boguslaw Furtok gibi değerli Kontrbasçılardan ilham aldığımı söyleyebilirim.

## 10) Konser öncesi kendinizi nasıl hazırlarsınız?

Konser öncesi aslında bütünüyle ele alınacak bir konu. Çalışma disiplininiz ve doğru çalışma yöntemleri çok önemli. Bu fiziksel ve duygusal yükleri de beraberinde getiren bir süreç oluyor. Yoğun çalışmalar sonunda sadece bir odaya hapsolmuş bir deneyimin de dışına çıkılması gerekiyor belki konser öncesi aileniz, arkadaş ve hocalarınıza çalmanız sahne stresi ile başa çıkmanız açısından faydalı olabiliyor.

## 11) Neden kontrbas çalmayı tercih ettiniz o kadar yaylı çalgılar içerisinde?

Konservatuvara aslında viyolonsel bölümünde başlamıştım. Bunun sebebi aslında bir bakıma ablamı örnek almamdan kaynaklanmıştı fakat enstrümanla olan ilişki hem fiziksel hem de zihinsel olarak uyum göstermek zorunda. Lisede kontrbas bölümüne geçmemle birlikte bu uyumu yakaladığımı söyleyebilirim.

## 12) Ülkemizde sanatçı olmak, olabilmek nasıl bir duygu? Gerekli desteği aldığınızı düşünüyor musunuz?

Sanatçı olmak yerine müzisyen olma tabirini daha uygun buluyorum. Özellikle performans alanında yazılı-çizili halde hem de bir geleneğin içinden gelmiş eserleri ekollerinde yorumlamaya gayret ettiğimiz bir alan. Eğitimim sırasında bazı kurumlardan aldığım maddi destekleri önemsiyorum fakat çalma fırsatları ve alanların yaratılması konusunda elbette sınırlı bir ortamda olduğumuzu görebiliyoruz. Yurtiçi-yurtdışı eğitimi dışında bir orkestracı ya da solist olma gayesinde bir müzisyen adayının devlet orkestralarının sayılı olması sebebiyle özel orkestralara alan açılmıştır daha doğrusu buna ihtiyaç duyulmuştur fakat bir elin parmaklarını geçmeyecek sayıda olmaları da düşünülürse aslında kısıtlı bir ortamda var olmaya çalışıldığı görülmektedir.



### 13) En sevdiğiniz ve etkilendiğiniz eser nedir?

Tek bir eser seçmek oldukça zor. Farklı dönemlerimizde farklı eserler bize yakın gelebiliyor. Bach çello sütlerini her zaman çok severek dinlemiştir.

### 15) Ekstra gittiğiniz işlerde orada ki ekibin bir parçası olmak ve bir anda adapte olup harikalar yaratmak sizin için nasıl bir duygu ve neyi temsil etmektedir?

Müziyen olmanın en keyifli taraflarından birisi olarak görüyorum. Daha önce belki de hiç karşılaşmadığınız, belki de aynı dili bile konuşmadığınız insanlarla ortak bir projenin parçası oluyorsunuz. Müzik size bu fırsatı veriyor. Kısa dönemli de olsa size hem network kurma fırsatı veriyor hem de bireysel deneyiminizi güçlendiriyor.

### 14) Unutamadığınız ve çok etkilendiğiniz konseriniz hangisiydi ve ne zamandı?

İtalya, Sicilya'da Taormina festivali kapsamında TUGFO ile Etna yanardağı yakınlarındaki açık hava sahnesinde verdiğimiz konser unutulmazlarımız arasındadır.

### 16) Peki son olarak size göre hayatınızı göz önüne alıp bugüne kadar yaşadıklarınız bir müzik eseri olsaydı bu hangi eser olurdu?

Bu çok zor bir soru, bence hayat devam ettikçe de tamamlanmayacak bir eser olurdu. Çünkü her müziğin bir başlangıcı ve sonu var fakat yukarıda da bahsettiğim gibi dönem dönem bize hitap eden eserler oluyor. o yüzden bir cevap vermem gerekirse her zaman farklı renkler yakalayabileceğimiz Bach Çello sütleri olabilir derim.

A woman and a man are performing a side-body stretch in a gym. The woman, on the left, is wearing a white long-sleeved shirt and white pants, with her right arm raised and hand near her head, and her left hand touching her right leg. The man, on the right, is wearing a white short-sleeved shirt and dark pants, with his right arm raised and hand near his head, and his left hand touching his right leg. They are standing on green mats on a blue floor. In the background, there is a brick wall and a metal rack with colorful resistance bands.

# **DOĞRU EGZERSİZİN KURALLARI**

# DOĞRU EGZERSİZ NASIL OLMALI

Birçoğumuz kaliteli yaşam için egzersiz yapmaya çalışırız. Neden egzersiz yaparız? Çünkü kilo vermek isteriz veya var olan kiloyu, vücudun formunu korumaya çalışırız. Spor salonlarında, evde veya açık havada kendi imkânlarımız ile yaptığımız egzersizler hayatımıza nasıl etki ediyor? Öncelikle egzersiz deyip geçmememiz gerekir çünkü sadece spor yaparak amacımıza ulaşamayız. Öncelikli hedefimiz beslenme düzenine dikkat ederek vücut sağlığını bozmadan, doğru egzersiz yapmak olmalıdır. Uygun olmayan egzersiz programları sağlığımızı tehlikeye atabilir ve kilo alımına sebep olabilir.

Egzersiz türleri herkese aynı uygulanamaz, çünkü insanların vücut yapısı, ihtiyacı olan egzersiz türü farklıdır. Peki, bizim için doğru olan egzersizi nasıl bulabiliriz? Bunun için öncelikle vücudumuzu tanımak ve bir uzman yardımı ile gerekli egzersizi planlayarak düzenli ve daimi bir şekilde hayatımızın merkezine oturtmak gerekir. Öyle ki bizim için yaşam felsefesi haline gelmelidir. Egzersizlerin türü ve dozu yaşa, vücudun yapısına, daha önce aktif veya pasif spor yapmış olmaya, var olan hastalıklara göre belirlenmelidir.



# FİZİKSEL EGZERSİZ NASIL YAPILIR?

Fiziksel aktiviteyi önceliğiniz haline getirin: Günde en az 30 dakikalık orta şiddette bir fiziksel aktiviteyi hedefiniz olarak belirleyin. Eğer zamanınız kısıtlı ise aktivitenizi gün içinde 10'ar dakikalık seanslara bölün. 3. Zaman içinde küçük değişiklikler yapın: Aktivite seviyenizi dereceli olarak artırın.



# DÜZENLİ EGZERSİZ NASIL YAPILIR?

Egzersiz süresince ağızdan değil, burundan nefes almaya çalışın. Egzersize ısınma hareketleri ile yavaş yavaş başlayın, soğuma hareketleri ile tamamlayın. Yemekten hemen önce veya hemen sonra egzersiz yapmayın. Uykudan önce ağır ve yorucu egzersizlerden kaçınin.

EDITÖR  
SIMGE ULUER

WEBSITE: WWW.SIMGEULUER.COM

## MOTION WITH SIM KATKILARIYLA

INSTAGRAM: @TAGMAGAZINE  
@MOTIONWITHSIM  
@SIMGEULUER

