



## Ramazan'ı sağlıkla geçirmeyi sağlayacak 5 neri

11 Ayın Sultanı Ramazan her yıl olduğu gibi bu yıl da evlere huzur ve bereketi ile geliyor. Ancak Ramazan ayında beslenme düzeninin değişmesi, hareketin azalması ile iftar ve sonrasında tüketilen ağır gıdalar gibi pek çok neden vücutta bazı değişikliklere yol açabiliyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle **Generali Sigorta**, Ramazan ayını sağlıklı ve konforlu bir şekilde geçirmek isteyenlere önerilerde bulundu.

Generali Türkiye  
Zeren Kurt Turan  
+90 535 702 44 21  
[zeren.turan@generali.com.tr](mailto:zeren.turan@generali.com.tr)

Ajans Dijital Kalem  
zkan zbey  
+90 507 589 19 96  
[ozbey@ajansdijitalkalem.com](mailto:ozbey@ajansdijitalkalem.com)

### **Mutlaka sahur yapın**

Sahur kişi hem fiziki hem de manevi olarak oruca hazırlar. Uykuya ara vermemek için sahura kalkmayıp, yemek yiyerek yatmak, kan şekeri dşklğne bağlı çeşitli sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bu nedenler dolayısıyla Ramazan döneminde sahur yapmadan oruç tutulmamalıdır.

### **Sahurda kahvaltıyı tercih edin**

Sahurda yapılan hataların başında yağlı ve mideyi yoran gıdaların tüketilmesi gelmektedir. Aksine sahurda mideyi yormayan az yağlı ve bol protein içeren gıdalara öncelik verilmelidir. Yüksek protein daha uzun tokluk hissi oluşturacağından orucun daha rahat tutulmasını sağlamaktadır.

### **İftar ve sahur arasında bol sıvı alın**

Günün oruç tutulan zaman diliminde vücut uzun süre sıvıdan yoksun kalmaktadır. Sağlıklı bir yaşam için ise su içmek oldukça önemlidir. Bu yüzden iftar ile sahur arasında mümkün olduğu kadar su içilmesi önerilmektedir. Ayrıca çok şekerli ve asitli içeceklerden mümkün olduğunda uzak durulmalı, bu sıvı içecekler yerine ayran, meyve suyu, maden suyu gibi sağlıklı içecekler tercih edilmelidir.

### **İftarda aşırı yüklenmeden uzak durun**

Ramazanda su kaybına neden olacak tuzlu, baharatlı, acılı yiyeceklerin tüketiminden kesinlikle kaçınmak gerekir. Ayrıca ağır hamur tatlıları ve bol şekerli yiyecekler çabuk acıkmaya neden olduklarında bu tür besinlerden de uzak durulmalıdır. Ek olarak, iftar zamanında hızlı bir



şekilde beslenmek yerine, yavaş yavaş ve küçük porsiyonlarla beslenerek mideye aşırı yüklenmeden kaçınılmalıdır.

### **Fiziksel aktiviteyi arttırın**

Ramazan'da yavaşlayan metabolizmayı canlandırarak en önemli kriter bolca hareket etmektir. Mümkünse günlük 40-45 dakika yürüyüş yapılması, temiz hava alınması ve vücudun esnetilmesi önerilmektedir. Diğer yandan Ramazan boyunca beslenmenin yanı sıra uyku düzenine de dikkat edilmelidir. En az 7-8 saat uyuyacak şekilde bir uyku düzeni oluşturmak, metabolizmanın sağlıklı çalışabilmesi için oldukça önemlidir.

### **Generali Hakkında:**

Generali, uluslararası arenada güçlü varlığa sahip, bağımsız bir İtalyan Gruptur. 1831'de kurulan Generali, dünyanın lider sigorta şirketlerinden biri olup, 2017 yılındaki 68 milyar Euro toplam prim geliriyle 60'tan fazla ülkede faaliyetlerini sürdürmektedir. Grup, dünya genelindeki 71.000 çalışanı ve 57 milyon müşterisiyle, Batı Avrupa'da lider konumda yer alırken, Orta ve Doğu Avrupa'nın yanı sıra Asya'da da giderek artan bir değerle varlığa sahiptir. Generali Grubu Corporate Knights 2017 yılı sıralamasında dünyanın en sürdürülebilir şirketleri arasında yer almıştır. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet göstermektedir.