

SAĞLIK DOLU ÖNERİLER



Beden, zihin ve ruh sağlığınıza fayda sağlayacak içerikleri sizler için derledik.



Uzun süre aynı pozisyonda çalışmak kas iskelet sistemini olumsuz etkiler. Vücut kaslarının esnetilmesine yardımcı olacak egzersiz önerileri...

<https://www.kocakademi.com/egitim/evde-calisanlar-icin-rahatlatici-egzersizler/30554/evde-rahatlatici-egzersizler>



COVID-19 aşısı yaptırmanın önemi Koç Üniversitesi Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Önder Ergönül'ün anlatımıyla...

<https://www.kocakademi.com/egitim/neden-covid-19-asisi-yaptirmaliyiz/32659/neden-covid-19-asisi-yaptirmaliyiz>

COVID-19 geçiren kişilerde nefes darlığı sorununu azaltacak, kaygı ve depresyonun engellenmesine yardımcı olacak ve akciğer sağlığına katkı sağlayacak doğru nefes alma ve solunum egzersizleri...

<https://www.kocakademi.com/egitim/koronavirus-solunum-egzersizleri/29189/koronavirus-icin-solunum-egzersizleri>



Farkındalıklı yürüyüş egzersizi ile zihin ve beden sağlığınıza iyileştirme hareketleri...

<https://www.kocakademi.com/egitim/koronavirus-evde-yuruyus-egzersizi/30389/koronavirus-evde-yuruyus-egzersizi>



Koronavirüse karşı alınacak önlemlerin başında tütün ürünleri kullanımına son vermek geliyor. Sigara kullanımı ve bırakma ipuçları...

<https://www.kocakademi.com/egitim/koronavirus-doneminde-sigara-kullanimi-ve-birakma-ipuclari/30465/sigara-kullanimi-ve-birakma-ipuclari>



Uzaktan çalışmada karşılaşılabileceğimiz, iş sağlığı ve güvenliği açısından tehlike ve risk oluşturan konular...

<https://www.kocakademi.com/egitim/uzaktan-calismada-is-sagligi-ve-guvenligi/31983/isg-1>

