

# Hoş Geldiniz

## „Sağlık. Yaşlılık'ta Beslenme ve Egzersiz“

<b>Hafta</b>	<b>Konu</b>	<b>Neler yapacağız?</b>	
1	Kişisel Beslenme	Yeşillik saksısı kurmak	Eklem hareketleri
2	Sebze	Kendi hazırladığımız sos ile Sebze-çubuklar	Oturarak ve ayakta egzersiz
3	Meyve	Lezzetleştirme Elma	Esnek band ile Kaz güçlendirilmesi
4	Sütürünleri	Sütlü içecekler hazırlamak	Yürürken emniyet antremanı Yürüme kabiliyeti
5	Et ve Balık	Balık ve Et'te kalite ve yağ oranı	Dayanmagücü
6	Beslenmegünceli	„bir porsiyon “ ne anlamına geliyor?	Otururken dans etmek
7	Vücut- kitle- indeksi Göbek genişliği İçecekler	Vücut- kitle -indeks hesaplanışı İçeceklerdeki şeker oranı	Kalça ve bacak hareketliliği
8	Yemek esnasında: Ritim ve durumlar	Soğanpastası pişirmek	Kol- ve omuz kazlarını güçlendirmek
9	şekerler ve çerezler	Lezzetleştirme çikolata	Düşme önlemi almak
10	Yağlar	Kurduğumuz saksıdan otlu tereyağı hazırlamak	Denge

**Kontakt für Rückfragen:**

Johanna Buchcik  
Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Alexanderstr. 1, R. 7.25  
20099 Hamburg

Tel. 040-42875-7084  
E-Mail: johanna.buchcik@haw-hamburg.de



Hochschule für Angewandte  
Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Science: