

ÇİŞİNİ TUTMA BÖBREKLERİNİ YORMA

**SPOR YAP, BOL BOL SU İÇ, ABUR CUBUR YEME,
YEMEKLERİNE FAZLADAN TUZ ATMA.**



BÖBREKLERİMİZ;

**vücudumuzun en şaşırtıcı
ve en güçlü organları !**



Böbreklerimiz belimizin iki yanında, avuç içimize sığacak kadar küçük iki organdır. Küçük olduklarına bakmayalım, onlar **çok çalışkandır ve pek çok işleri vardır:**

Vücudumuzun arıtma tesisidirler;
kanımızı zararlı maddelerden temizlerler.

Su ve tuz dengesini sağlarlar;
kan basıncını, yani tansiyonu düzenlerler.

Hormonlar salgılarlar;
böylece kemiklerimizi güçlendirir ve
kan yapımını sağlarlar.



BÖBREKLERİMİZ ÇALIŞMAZSA SAĞLIKLI YAŞAYAMAYIZ.

**Bu nedenle onları korumalıyız!
Böbreklerimizin sağlıklı olması için:**

Bol su içelim.

Çişimiz geldiğinde tutmayalım ve hemen tuvalete gidelim.

Tuzlu yiyeceklerden kaçınalım, yemeklere tuz eklemeyelim.

Şekerli yiyecekler ve içecekler yerine sebze,
salata ve meyve yiyelim, süt içelim.

Sık sık hareket edelim, yürüyelim, spor yapalım.

Yaşımıza ve boyumuza uygun kiloda olalım.

**Böbreklerinizi koruyun,
onların süper kahramanı olun.**

