**SAĞLIKLI YAŞAM VE BİOENERJİ EĞİTİMİ**

Sakarya Üniversitesi Hizmetiçi Eğitim Şube Müdürlüğü tarafından “Nedim Kurtiç ile Mutlu Hücre Sağlıklı Yaşam Bioenerji” konulu bir eğitim düzenlendi.

SAÜ Kültür ve Kongre Merkezinde yapılan eğitime Spor Bilimleri Fakültesi öğretim görevlisi Nedim Kurtiç konuşmacı olarak katıldı. Kurtiç, eğitim süresince mutlu yaşam için sağlıklı bir bedene ihtiyaç olduğu, az yemek, çok yürüyüş yapmak ve çok su tüketmek gerektiği üzerinde durarak, sağlıklı yaşam ile ilgili birçok konuya değindi.

Bioenerjiyi anlayabilmenin ön koşulunun hücre, organ ve  yaşam döngüsünün iyi anlaşılmakla olacağını belirten Kurtiç, yiyeceklerin insanların yaşamlarını şekillendirdiğini, düzensiz beslenmenin olumsuz sonuçlara neden olduğunu, saldırganlık ve egoizme de yol açabileceğini anlattı. Yemek yenirken ara öğünlere dikkat edilmesi, belli saatler aralığında yemek yenmesi ve yemekten bir saat önce sıvı alınması gerektiğine dikkat çeken Kurtiç, yemekten sonra hiçbir şey yenmemesi gerektiğini söyledi. Kurtiç, “Aksi durumda yediğimiz besinleri öğütmeye çalışan enzimler işlevini yarıda kesmektedir. Bu enzimlerin işlevini durdurması durumunda vücutta şişkinliğe ve rahatsızlığa neden olur” dedi.

Sağlıklı yaşamın alternatif kuralını da izleyicilerle paylaşan Kurtiç, “Yaşamımızı bol su, sağlam doğa yürüyüşü ve az besin tüketimi üzerine temellendirmeliyiz. Aksi durum ise erken yaşlanma ve hastalıklara neden olur” ifadelerini kullandı.

02-05-2018 / ST