

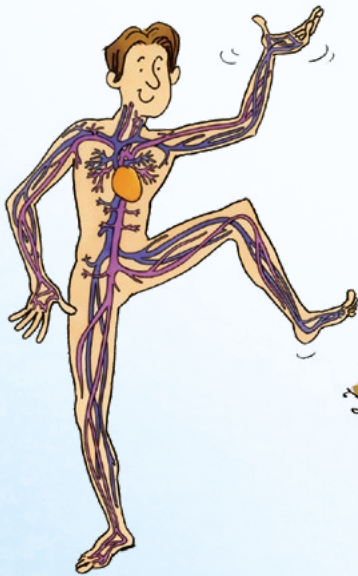


Neden formda kalmalıyım?

Yazan: Kate Knighton – Susan Meredith
Resimleyen: Christyan Fox
Çeviren: Dr. Yalçın Arslantürk
Yayınevi: TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları



Günlük yaşamımızda sağlığımıza dikkat etmeyi unutabiliyoruz. Oysa dinç kalabilmemiz için bolca harekete ve doğru beslenmeye gereksinimimiz var. Ancak bazen nereden başlayacağımızı, ne yapacağımızı bilemeyebiliyoruz.



Eğer siz de sağlıklı yaşam hakkında bilgi edinmeyi ya da bu yolda ilk adımı atmayı istiyorsanız TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları'nın yayımladığı *Neden Formda Kalmalıyım?* kitabı yardımınıza yetiştirebile...

Spor dallarından sporun vücuda etkilerine, bir fiziksel etkinliğe nasıl başlayabileceğinizden nelere yoğunlaşmanız gerektiğine kadar formda kalmanız için yardımcı olabilecek pek çok konu bu kitapta sizleri bekliyor.