



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü



Ek-1

Sayı : E-67598610-045.99-284961114  
Konu : Fazla Kilo İle Mücadele Kampanyası  
/İşine Hareket Kat Projesi

DAĞITIM YERLERİNE

Bakanlığımızca yürütülen “Fazla Kilo İle Mücadele Kampanyası” kapsamında ofis çalışanlarını hareketli yaşama teşvik etmek ve iş verimliliğini artırmak üzere “İşine Hareket Kat Projesi” başlatılmıştır. Proje kapsamında hafta içi her gün öğleden önce ve öğleden sonra olacak şekilde çalışan kasların animasyon giydirme yöntemiyle vurgulandığı 10 adet video serisi hazırlanmıştır.

Söz konusu proje kapsamında her gün için öğleden önce ve öğleden sonra olacak şekilde video linkleri aşağıdaki şekilde sunulmuştur.

**Pazartesi Sabah Egzersiz Videosu:**

<https://www.youtube.com/watch?v=3Cl4ouPWQvo&list=PLk1yuOZ0RL7Bq6tvNReo-TtXa2XJnYmVm&index=6>

**Pazartesi Öğleden Sonra Egzersiz Videosu:**

<https://www.youtube.com/watch?v=IdmcGF9Jz-k&list=PLk1yuOZ0RL7Bq6tvNReo-TtXa2XJnYmVm&index=5>

**Salı Sabah Egzersiz Videosu:**

[https://www.youtube.com/watch?v=K4r\\_DWeeHLQ&list=PLk1yuOZ0RL7Bq6tvNReo-TtXa2XJnYmVm&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=K4r_DWeeHLQ&list=PLk1yuOZ0RL7Bq6tvNReo-TtXa2XJnYmVm&index=10)

**Salı Öğleden Sonra Egzersiz Videosu:**

<https://www.youtube.com/watch?v=AZHhQq-c4cE&list=PLk1yuOZ0RL7Bq6tvNReo-TtXa2XJnYmVm&index=9>

**Çarşamba Sabah Egzersiz Videosu:**

<https://www.youtube.com/watch?v=bSBf4xzG214&list=PLk1yuOZ0RL7Bq6tvNReo-TtXa2XJnYmVm&index=4>

**Çarşamba Öğleden Sonra Egzersiz Videosu:**

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge doğrulama kodu: B7A0739E-1E5C-4D17-A3CF-4A111538CC27

Belge doğrulama adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/saglik-bakanligi-ebys>

Bilkent Yerleşkesi Üniversiteler Mahallesi Şehit Mehmet Bayraktar Caddesi No:3  
Çankaya/ANKARA 06000  
Telefon No: 03125852903  
e-Posta: İnternet Adresi: <https://www.saglik.gov.tr/>  
Kep Adresi:

Bilgi için: Deniz AYDOĞDU  
Birim Sorumlusu  
Telefon No: 03125852859



<https://www.youtube.com/watch?v=Kw8cQJrfrbI&list=PLk1yuOZ0RL7Bq6tvNReo-TtXa2XJnYmVm&index=3>

Ek-1

**Perşembe Sabah Egzersiz Videosu:**

<https://www.youtube.com/watch?v=buJ2RCw2seA&list=PLk1yuOZ0RL7Bq6tvNReo-TtXa2XJnYmVm&index=8>

**Perşembe Öğleden Sonra Egzersiz Videosu:**

<https://www.youtube.com/watch?v=GzcZmQTfWpk&list=PLk1yuOZ0RL7Bq6tvNReo-TtXa2XJnYmVm&index=7>

**Cuma Sabah Egzersiz Videosu:**

<https://www.youtube.com/watch?v=9M-0xY-p97o&list=PLk1yuOZ0RL7Bq6tvNReo-TtXa2XJnYmVm&index=2>

**Cuma Öğleden Sonra Egzersiz Videosu:**

<https://www.youtube.com/watch?v=gXAVUls0CT4&list=PLk1yuOZ0RL7Bq6tvNReo-TtXa2XJnYmVm&index=1>

İlgili linklerle sunulan İşine Hareket Kat videolarının kurumunuzdaki tüm personele iletilmesi ve ofis çalışanlarının egzersizlere katılımlarının sağlanması hususunda;

Gereğini arz/rica ederim.

Doç. Dr. Muhammed ATAK  
Bakan a.  
Genel Müdür

Dağıtım:  
81 İl Valiliğine (İl Sağlık Müdürlüğü)  
A PLANI (Merkez Teşkilat ve Bağlı Kuruluşlar)  
Bakanlıklar

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge doğrulama kodu: B7A0739E-1E5C-4D17-A3CF-4A111538CC27

Belge doğrulama adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/saglik-bakanligi-ebys>

Bilkent Yerleşkesi Üniversiteler Mahallesi Şehit Mehmet Bayraktar Caddesi No:3  
Çankaya/ANKARA 06000  
Telefon No: 03125852903  
e-Posta: İnternet Adresi: <https://www.saglik.gov.tr/>  
Kep Adresi:

Bilgi için: Deniz AYDOĞDU  
Birim Sorumlusu  
Telefon No: 03125852859

