



Web sitesi ve Uygulamalar (en az 5)

- Web siteleri

<https://www.bb-team.org/>

Fitnes, spor, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam tarzı ile ilgili Bulgaristan'daki en kapsamlı site.

<https://www.jiveiaktivno.bg/>

Sağlıklı ve hareketli bir yaşam tarzına yönelik haberler, düşünceler ve etkinlikler

<http://sailwithme.bg/>

Yat turları ve eğitimler

<https://pulsehealth.bg/>

Diyetetik, detoks ve zayıflama alanında uzmanlaşmış klinik merkezi

<https://www.topforma.bg/recipes-page/>

Sağlıklı öğünlere yönelik yemek tarifleri

<http://newthraciangold.eu/cmspage.php?id=249&lng=bg>

Organik tarımı, doğanın korunmasını ve eko-turizmi teşvik eden ve birleştiren sürdürülebilir girişimler.

- Uygulamalar

Fitnes Arkadaşım

Günlük öğünlere ve kilo denetimi, kalori alım takip cihazı

Google Fit

Aktivite takip cihazı

Strava

Bisiklete binme ve koşu takip cihazı

Garmin Connect

Garmin cihazları için Bluetooth aktivite takip cihazı (saatler, sensörler vb.)

Piknik Aile Düzenleyicisi

Boş zaman aile düzenleyicisi

<https://www.youtube.com/watch?v=pvUz1ozp5BU>