<!DOCTYPE html>

<html lang="tr">

<head>

<meta charset="UTF-8">

<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1">

<title>Ersal Bingöllü | Spor Blogu</title>

<style>

body {

font-family: 'Segoe UI', sans-serif;

background-color: #f4f6f8;

color: #333;

margin: 0;

padding: 0;

}

header {

background-color: #2c3e50;

color: white;

padding: 30px;

text-align: center;

}

header h1 {

margin: 0;

}

.container {

max-width: 800px;

margin: 30px auto;

padding: 20px;

background: white;

box-shadow: 0 4px 12px rgba(0,0,0,0.1);

border-radius: 10px;

}

.blog-img {

width: 100%;

border-radius: 8px;

margin-bottom: 20px;

}

h2 {

color: #2980b9;

}

footer {

text-align: center;

padding: 20px;

font-size: 14px;

color: #aaa;

}

</style>

</head>

<body>

<header>

<h1>Ersal Bingöllü</h1>

<p>“Spor bir alışkanlık değil, yaşam tarzıdır.”</p>

</header>

<div class="container">

<h2>Spor Bir Alışkanlık Değil, Bir Yaşam Tarzı</h2>

<img src="https://www.sporsalonu.net/wp-content/uploads/2017/01/push-up.jpg" alt="Spor yapan adam" class="blog-img">

<p>Hayat koşuşturması içinde kendimizi ihmal etmek çok kolay. İş, okul, sorumluluklar derken spor yapmak çoğu zaman “yarına” ertelenen bir görev gibi görünür. Oysa spor, bedenimizin olduğu kadar ruhumuzun da ihtiyacı. Ve inanın bana, başlaması zor gelse de devam etmek bağımlılık yapıyor!</p>

<h3>🏃‍♂️ İlk Adımı At</h3>

<p>İlk tekrarlar zor olabilir ama unutma: Spor, mükemmel başlamak değil, <strong>istikrarlı devam etmek</strong> demektir. Günde sadece 10 dakika bile yeterlidir!</p>

<h3>💪 Evde Yapabileceğin Temel Hareketler</h3>

<ul>

<li>Şınav (Push-up)</li>

<li>Squat</li>

<li>Plank</li>

<li>Mekik</li>

</ul>

<img src="https://www.sporsalonu.net/wp-content/uploads/2017/01/squat.jpg" alt="Squat yapan kadın" class="blog-img">

<h3>🧠 Zihinsel Faydaları</h3>

<p>Spor endorfin salgısını artırır, stres seviyeni azaltır ve uyku kaliteni iyileştirir. Fiziksel gücünün yanında zihinsel gücünü de keşfet!</p>

<blockquote><strong>Bugün başlamak için en iyi zaman!</strong></blockquote>

</div>

<footer>

© 2025 Ersal Bingöllü | Kişisel Spor Blogu

</footer>

</body>

</html>