

Dilara Aydın ile **“İyi Olma Sanatı”**

Spor Girişimcisi Ertan Balaban **İyi Olma Sanatı’nda**

Haber Global’de, 20 Nisan Pazar günü saat 11.30’da Dilara Aydın “İyi Olma Sanatı”nda, Spor Girişimcisi Ertan Balaban’ı konuk edecek.

Balaban, sürdürülebilir iyi yaşam için ne yapılması gerektiğini, aralıklı orucun hayatına etkilerini, sporda disipline mi yoksa motivasyona mı daha çok ihtiyaç duyulduğunu, doğru diyet ve doğru antrenmanın nasıl seçileceğini **İyi Olma Sanatı’nda** anlatacak.

Programda ayrıca, **Dilara Aydın** ile **“Egzersiz İpucu”** bölümü de ekrana gelecek.

Dilara Aydın, **“İyi Olma Sanatı”** programında, her hafta alanında uzman isimler, ünlü oyuncular ve sporcular ile eğitici, öğretici aynı zamanda keyifli bir sohbet gerçekleştiriyor. Ayrıca, yapılan egzersizlerdeki doğru bilinen yanlışları uygulamalı olarak gösteriyor.

“İyi Olma Sanatı”nın kaçırdığınız bölümlerini youtube.com/haberglobal sayfasından izleyebilirsiniz.

Haber Global Hakkında:

Haber Global, ekranında sadece Türkiye’den ve dünyadan haberler değil, sokağın, insanların ve siyasal gündemin nabızı tutulup; doğru isimlerle doğru noktalara odaklanan haber tartışma programları, ekonomi ve spor bültenleri, sanat, haber programları ve belgeseller yayınlanmaktadır.

haberglobal.com.tr web sitesinden gündemdeki son dakika haberleri, yerel ve dünyadan en güncel haberler, ekonomi, spor, teknoloji ve hava durumunun yanı sıra HaberGlobal.com.tr ekibinin hazırladığı fark yaratan özel haberlere de erişebilirsiniz.

Haber Global’i; Digitürk 47. kanal, D-Smart 42. kanal, Tivibu 46. kanal, TV+ 59. kanal, Kablo TV; 71. kanal (HD) ve 910. kanal (SD), Türksat 3A (HD), Türksat 4A (SD)’dan seyredebilirsiniz.

youtube.com/HaberGlobal sayfasından, 7/24 Haber Global canlı yayını izleyebilirsiniz.

youtube.com, x.com, instagram.com, tiktok.com, facebook.com, linkedin.com’dan [@haberglobal](https://twitter.com/haberglobal)’i takip edebilirsiniz. Apple Store ve Google Play’den **Haber Global (HIG)** uygulamasını indirebilirsiniz.

Haber Global’in alternatif dijital içerik markaları ise, her konuda özgün ve ‘iyi içerik’ üreten **Gloob**, mutfak ve yemek dünyasının sosyal adresi **Foodeyo** ile savunma sanayii, uluslararası politika ve istihbarat paylaşımları yapan **Baroot**’u, müzik ve sinema dünyasının en yenilerinin ve değişmeyen klasiklerinin nabzını tutan **Moodlog**’u tüm sosyal medya platformlarından takip edebilirsiniz.

YAYIN TARİHİ: 20 NİSAN 2025 / PAZAR
YAYIN SAATİ: 11.30

Detaylı Bilgi için:

Yonca Baltaoğlu | Chief Communications Officer (CCO) | 444 13 24 / 1172 | 0532 272 44 64
Gölay Selekman İnceler | Kurumsal İletişim Müdürü | 444 13 24 / 1206 | 0549 746 60 94

GLOBAL MEDIA GROUP
PRODÜKSİYON TELEVİZYON
YAYINCILIK A.Ş.

Huzur Mahallesi, İmam Çeşme Yolu Caddesi, Gürel İş Merkezi, No: 10
34396, Seyrantepe - **Sarıyer / İstanbul • 444 13 24**

Ehlibeyt Mahallesi, 1242. Cadde Aykon Plaza, No: 36/15
06520, **Çankaya / Ankara • 0312 472 00 98**

Digitürk **47** • D-Smart **42** • Tivibu **46** • TV+ **59** • Kablo TV **71** (HD)
Kablo TV **910** (SD) • Türksat **3A** (HD) • Türksat **4A** (SD)

[YouTube](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) /haberglobal • www.haberglobal.com.tr