

ΤΡΕΦΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ... ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΣΥΧΝΑ!

Μια παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση!

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Θρεπτικά συστατικά:

- Φυτικές ίνες
- Σίδηρος
- Υδατάνθρακες
- Βιταμίνες
- Μαγνήσιο



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Βιταμίνες
- Φυτικές ίνες
- Κάλιο
- Φολικό οξύ



ΦΡΟΥΤΑ

- Βιταμίνες
- Φυτικές ίνες
- Κάλιο
- Φολικό οξύ



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

- Ασβέστιο
- Πρωτεΐνη
- Βιταμίνες
- Κάλιο



ΚΡΕΑΣ-ΟΣΠΡΙΑ

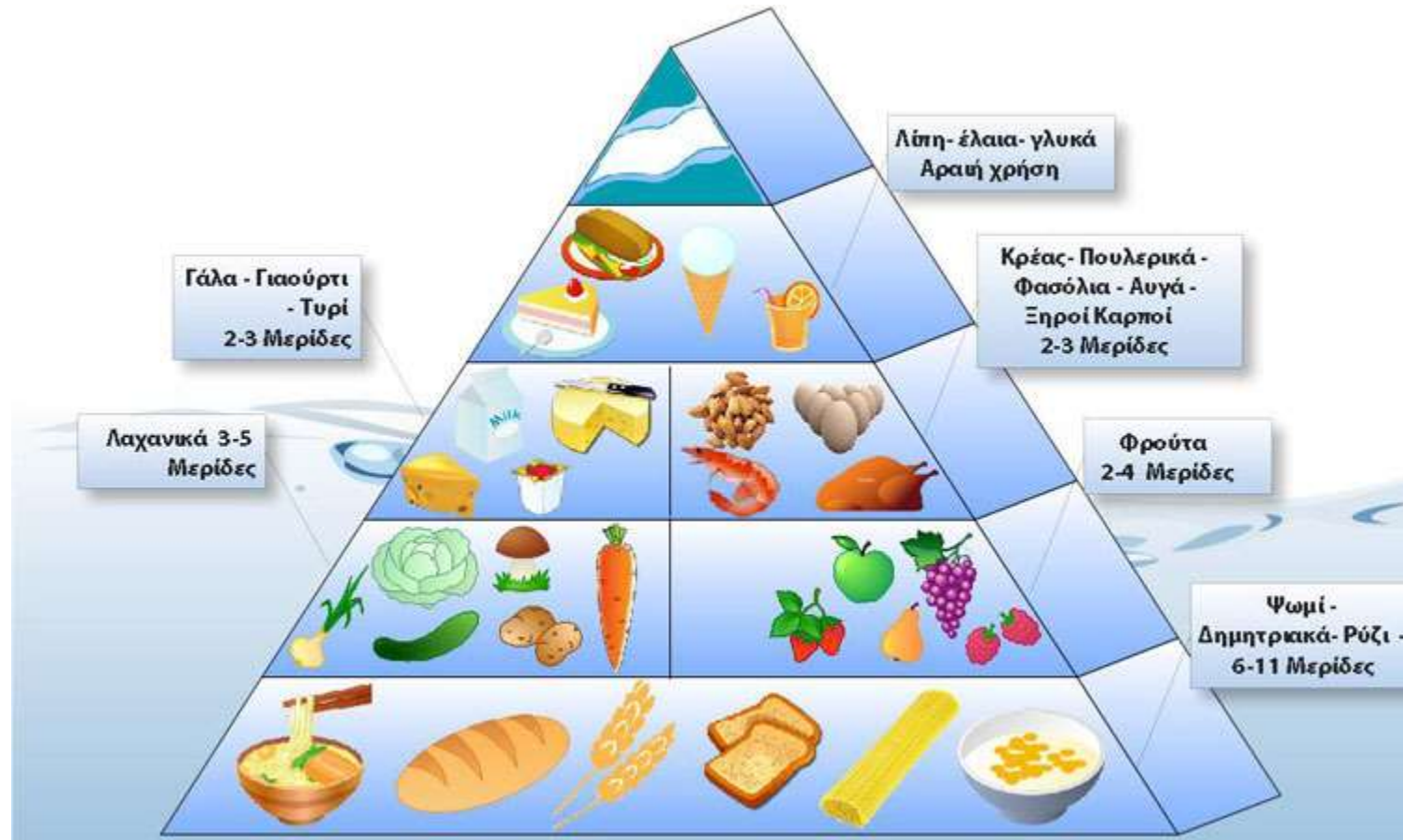
- Πρωτεΐνες
- Βιταμίνες
- Σίδηρος
- Ψευδάργυρος



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Η μεσογειακή διατροφή είναι ένα διατροφικό πρότυπο που βασίζεται στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες των χωρών της Μεσογείου, όπως η Ελλάδα, η Ιταλία και η Ισπανία. Θεωρείται από τα πιο υγιεινά μοντέλα διατροφής στον κόσμο και συνδέεται με μακροζωία και μειωμένο κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Η καθημερινή φυσική άσκηση είναι ένα από τα πιο απλά αλλά και πιο αποτελεσματικά πράγματα που μπορεί να κάνει κάποιος για την υγεία και την ευεξία του. Δεν χρειάζεται πάντα γυμναστήριο ή εξειδικευμένος εξοπλισμός — ακόμα και μικρές, σταθερές συνήθειες αρκούν.

