

Τρέφομαι
σωστά...Γυμνάζομαι συχνά!

Μια παρουσίαση, ένα βιβλιαράκι για
την υγιεινή διατροφή και τη
σωματική άσκηση

ΟΙ 5 ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ



1. Δημητριακά

- ✓ Υδατάνθρακες
- ✓ Φυτικές Ίνες
- ✓ Βιταμίνες
- ✓ Σίδηρό
- ✓ Μαγνήσιο
- Δίνουν ενέργεια στο σώμα και στο μυαλό μας.
- Βοηθούν το έντερο να λειτουργήσει σωστά.
- Μας χορταίνουν.



Λαχανικά

- ✓ Ντομάτα
- ✓ Αγγουράκι
- ✓ Καρότο
- ✓ Μαρούλι
- ✓ Λάχανά
- ✓ Πιπέρι
- Δυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.
- Βοηθούν στη σωστή λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος.



Φρούτα

- Καρπούζι
- Φράουλες
- Μήλα
- Dragon fruit
- Ανανάς
- Σταφύλι
- Αχλάδι
- Μούρα
- Ροδάκινο



Γαλακτομικά

- ✓ Τυριά
- ✓ Γάλα
- ✓ Γιαούρτι



Κρέας-όσπρια

- ✓ Χοιρινό
- ✓ Βοδινό
- ✓ Κοτόπουλο
- ✓ Αρνί
- ✓ Κατσίκι
- ✓ Γαλοπούλα
- ✓ Λαγός
- ✓ Κουνέλι
- Φακές
- Λουβί
- Φασόλια
- Ρεβύθια



Πυραμίδα μεσογειακή διατροφή



Καθημερινή Φυσική Άσκηση

Δεν χρειάζεται να γραφτείτε σε γυμναστήριο για να είστε δραστήριοι. Μπορείτε να εντάξετε τη φυσική άσκηση στην καθημερινότητά σας με απλούς τρόπους:

- Περπάτημα:** Χρησιμοποιήστε τις σκάλες αντί του ανελκυστήρα, περπατήστε για να πάτε στη δουλειά ή στα ψώνια, ή κάντε έναν περίπατο μετά το δείπνο.

- Οικιακές εργασίες:** Δραστηριότητες όπως η κηπουρική, το σκούπισμα ή το σφουγγάρισμα αυξάνουν την κατανάλωση ενέργειας.

- Ενεργά χόμπι:** Χορός, ποδηλασία, ή κολύμπι είναι ευχάριστοι τρόποι άσκησης.

- Σύντομα διαλείμματα:** Αν εργάζεστε σε γραφείο, σηκωθείτε και κινηθείτε κάθε ώρα.

Το κλειδί είναι η συνέπεια και η επιλογή δραστηριοτήτων που σας αρέσουν, ώστε να γίνουν αναπόσπαστο μέρος της ζωής σας. Πριν ξεκινήσετε ένα νέο πρόγραμμα άσκησης, ειδικά αν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας, συμβουλευτείτε έναν ειδικό φυσικής δραστηριότητας ή γιατρό.

