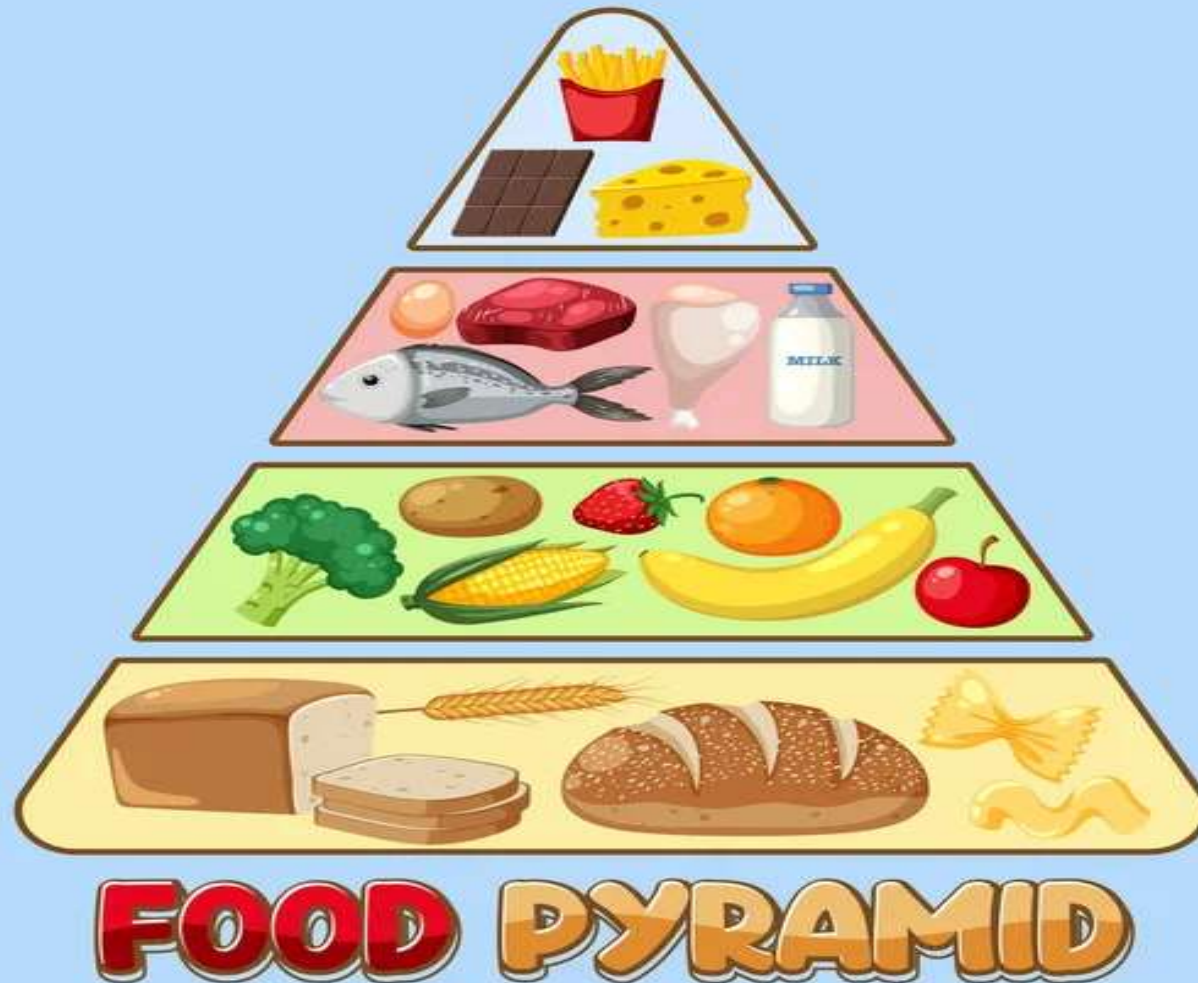


Τρέφομαι σωστά...
Γυμνάζομαι συχνά!

Μια παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση!

Οι πέντε ομάδες τροφών



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Δίνουν ενέργεια στο σώμα μας και στο μυαλό μας. Επίσης βοηθούν το έντερο να λειτουργήσει σωστά και μας χορταίνουν.

Θρεπτικά συστατικά:

- Υδατάνθρακες
- Φυτικές ίνες
- Βιταμίνες
- Σίδηρο
- Μαγνήσιο



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Δυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.
- Βοηθούν στη σωστή λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος.
- Προστατεύουν το δέρμα και τα μάτια μας.

Θρεπτικά συστατικά

- Βιταμίνες
- Φυτικές ίνες
- Κάλιο
- Φυλλικό οξύ



ΦΡΟΥΤΑ

- Αυξάνουν την άμυνα του οργανισμού απέναντι στις ασθένειες.
 - Ενυδατώνουν το σώμα και βοηθούν το γαστρεντερικό σύστημα να λειτουργεί σωστά.
1. Βιταμίνη C
 2. Φυτικές ίνες
 3. Μέταλλα
 4. Φυλλικό οξύ



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

- Βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη των δοντιών, των οστών και των μυών.
- ασβέστιο
- Πρωτεΐνες
- μέταλλα



ΚΡΕΑΣ- ΟΣΠΡΙΑ

- Βοηθούν το σώμα να αναπτυχθεί, να είναι δυνατό και υγιές και οικοδομούν τους μυς μας.
- Πρωτεΐνες
- Ω-3
- Βιταμίνες
- Σίδηρο
- ψευδάργυρος



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Μεσογειακή διατροφή είναι ένα διατροφικό μοντέλο που βασίζεται στις παραδοσιακές συνήθειες των χωρών της Μεσογείου, όπως η Ελλάδα, η Ιταλία και η Ισπανία, και τονίζει την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, ολικής άλεσης δημητριακών, ελαιόλαδου και ψαριών. Περιορίζει τα επεξεργασμένα τρόφιμα, το κόκκινο κρέας και τα κορεσμένα λιπαρά, και περιλαμβάνει μέτριες ποσότητες γαλακτοκομικών προϊόντων, πουλερικών και αυγών.

- Καρδιαγγειακά νοσήματα: Έχει συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νόσων και εγκεφαλικού επεισοδίου.
- Διαβήτης: Μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.
- Μακροζωία: Υποστηρίζει τη μακροζωία.
- Πνευματική υγεία: Έρευνες έχουν δείξει πιθανή προστασία έναντι της κατάθλιψης και της νόσου Alzheimer.
- Διαχείριση σταθερή και μακροπρόθεσμη απώλεια βάρους.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η καθημερινή φυσική άσκηση είναι από τις πιο σημαντικές συνήθειες για τη διατήρηση της υγείας του σώματος και του νου. Ακόμη και μικρής διάρκειας δραστηριότητες, όταν γίνονται τακτικά, μπορούν να προσφέρουν σημαντικά οφέλη.

Η καθημερινή φυσική άσκηση είναι κλειδί για την υγεία, προσφέροντας οφέλη όπως διατήρηση υγιούς βάρους, βελτιωμένη διάθεση, ενέργεια, καλύτερο ύπνο και μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων. Συνιστάται η μέτρια ένταση για τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, πέντε φορές την εβδομάδα, ή ένας συνδυασμός διαλειμμάτων, με στόχο την σταδιακή αύξηση της έντασης καθώς βελτιώνεται η φυσική κατάσταση.



FMH.GR