

Τρέφομαι σωστά.... Γυμνάζομαι συχνά!

Μια παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή
Και τη σωματική άσκηση!

Δημητριακά

- Δίνουν ενέργεια στο σώμα και στο μυαλό μας.
 - Βοηθούν το έντερο να λειτουργήσει σωστά.
 - Μας χορταίνουν.
-
- Σίδηρος
 - Βιταμίνες
 - Φυτικές ίνες





λαχανικά



- Δυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.
 - Προστατεύουν το δέρμα μας.
-
- Φολικό οξύ
 - Κάλιο
 - Φυτικές ίνες
 - βιταμίνες





φρούτα



- Βιταμίνη C
 - Φυτικές ίνες
 - Μέταλλα
-
- Αυξάνουν την άμυνα του οργανισμού!
 - Βοηθούν το έντερο.
 - Είναι υγιεινά.



γαλακτοκομικά

- Ασβέστιο
 - Πρωτεΐνες
 - Βιταμίνες
 - Μέταλλα
-
- Βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη των δοντιών, των οστών, των μυών.



Κρέας - όσπρια

- Πρωτεΐνες
- Βιταμίνες
- Σίδηρο

- Γίνεσαι δυνατός.

- ☐ Κοτόπουλο
- ☐ Αρνί
- ☐ Γαλοπούλα

- Φακές
- Φασόλια
- Ρεβύθια



Μεσογειακή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή είναι ένα υγιεινό διατροφικό μοντέλο που βασίζεται στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες των χωρών της Μεσογείου, προσφέροντας πολλά οφέλη για την υγεία.

Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής

Η μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει:

- **Υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου:** Το ελαιόλαδο είναι η κύρια πηγή λίπους.
- **Φρούτα και λαχανικά:** Καθημερινή κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, που παρέχουν βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες.
- **Όσπρια και δημητριακά:** Σημαντική πηγή πρωτεϊνών και φυτικών ινών, με προτίμηση στα ανεπεξέργαστα δημητριακά.
- **Μέτρια κατανάλωση ψαριών και πουλερικών:** Τα ψάρια είναι πηγή ωμέγα3 λιπαρών οξέων, ενώ η κατανάλωση κόκκινου κρέατος είναι περιορισμένη.
- **Μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων:** Κυρίως τυρί και γιαούρτι, σε καθημερινές μετρίες ποσότητες.
- **Μέτρια κατανάλωση κρασιού:** Συνήθως κατά τη διάρκεια των γευμάτων.

Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής



Καθημερινή φυσική άσκηση

Η καθημερινή φυσική άσκηση είναι μια εξαιρετική συνήθεια για τη σωματική και ψυχική υγεία. Δεν χρειάζεται να είναι έντονη ή πολύωρη — το σημαντικότερο είναι η συνέπεια. Παρακάτω είναι μερικές πρακτικές ιδέες και οδηγίες:   
Προτάσεις για καθημερινή φυσική άσκηση

1. **Περπάτημα** (30–45 λεπτά) γρήγορο περπάτημα την ημέρα. Αν δεν έχεις χρόνο, μπορείς να το «σπάσεις» σε 3 περιόδους των 10–15 λεπτών. Ιδανικό για όλους, χαμηλού κόστους και χαμηλής έντασης.
2. **Ασκήσεις στο σπίτι** (15–20 λεπτά) ασκήσεις χωρίς εξοπλισμό: Κάμψεις (push-ups) Καθίσματα (squats) Πλάγια σανίδα (side plank) Διατάσεις (stretching) Μπορείς να τις κάνεις το πρωί ή μετά τη δουλειά.
3. **Ποδήλατο ή τρέξιμο** (2–3 φορές την εβδομάδα, 30–60 λεπτά) Ενισχύει την αντοχή και την καρδιοαναπνευστική λειτουργία.
4. **Γιόγκα ή πιλάτες** (20–30 λεπτά την ημέρα) Βοηθούν στην ευλυγισία, ισορροπία και μείωση του στρες.

