

Τρέφομαι σωστά...Γυμνάζομαι συχνά!

Μια παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση!

Οι 5 ομάδες τροφών



Δημητριακά

- Δίνουν ενέργεια στο σώμα, στο μυαλό μας.
- Βοηθούν τα έντερα να λειτουργήσουν σωστά.
- Μας χορταίνουν.



Λαχανικά

- Βιταμίνες
- Φυτικές ίνες
- Κάλιο
- Φυλλικό οξύ



φρούτα

- Αυξάνουν τη άμυνά του οργανισμού απέναντι στις ασθένειες.
- Βοηθούν το γαστρεντερικό σύστημα να λειτουργεί σωστά.



Γαλακτοκομικά

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



Κρέας - Όσπρια

- Βοηθούν το σώμα να αναπτυχθεί, να είναι δυνατό και υγιές και οικοδομούν τους μυς.



Μεσογειακή Διατροφή

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.

Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής



Καθημερινή φυσική άσκηση

Δεν χρειάζεται απαραίτητα να επισκεφτείτε το γυμναστήριο για να είστε δραστήριοι. Μπορείτε να αυξήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα με απλές αλλαγές:

- **Περπάτημα ή ποδηλασία:** Αντικαταστήστε το αυτοκίνητο ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς με περπάτημα ή ποδήλατο για μικρές αποστάσεις (π.χ. στη δουλειά ή στα ψώνια).
- **Χρήση σκάλας:** Προτιμήστε τις σκάλες αντί του ανελκυστήρα.
- **Ενεργές δουλειές του σπιτιού:** Ασχολίες όπως η καθαριότητα του σπιτιού ή του κήπου μπορούν να είναι καλές μορφές άσκησης.
- **Καθημερινές δραστηριότητες:** Κάντε έναν περίπατο κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού διαλείμματος ή οργανώστε μια οικογενειακή εκδρομή στη φύση.
- **Σύντομες ασκήσεις:** Εντάξτε σύντομα διαλείμματα με ασκήσεις στο σπίτι ή στο γραφείο (π.χ. διατάσεις, καθίσματα).
- **Συνέπεια:** Η συνέπεια είναι το κλειδί για να γίνει η άσκηση συνήθεια και να απολαύσετε μακροπρόθεσμα τα οφέλη.

Η καθημερινή φυσική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων, βελτιώνει τη διάθεση και την ποιότητα του ύπνου, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και συμβάλλει στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

