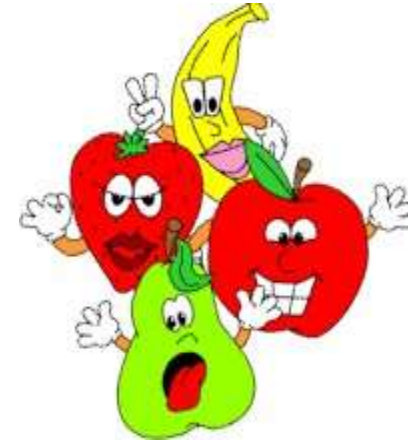


ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΓΕΡΟ ΣΩΜΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ



Οι τροφές χωρίζονται σε 6 κατηγορίες:



Τα θρεπτικά συστατικά είναι:

- Υδατάνθρακες
- Πρωτεΐνες
- Λίπη
- Βιταμίνες
- Μέταλλα και ιχνοστοιχεία



Υδατάνθρακες : Μας δίνουν ενέργεια



Πρωτεΐνες : Χτίζουν το σώμα μας



Λίπη: Βοηθούν το σώμα και ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του

ΚΑΛΑ ΛΙΠΗ



ΚΑΚΑ ΛΙΠΗ



Βιταμίνες-Μέταλλα-Ιχνοστοιχεία : Βοηθούν ειδικότερα τον οργανισμό



Νερό

- ✓Καθαρίζει τον οργανισμό
- ✓Κάνει καλό στην καρδιά
- ✓Είναι πηγή ενέργειας
- ✓Κάνει καλό στο δέρμα
- ✓Προστατεύει από τις αρρώστιες



Ένα πολύ-πολύ-τιμο γεύμα:

Πολλές φορές το ξεχνάμε το αποφεύγουμε ή το θυσιάζουμε για λίγο ύπνο.

Το υποτιμούμε και μας διαφεύγει το πόσο σημαντικό είναι.

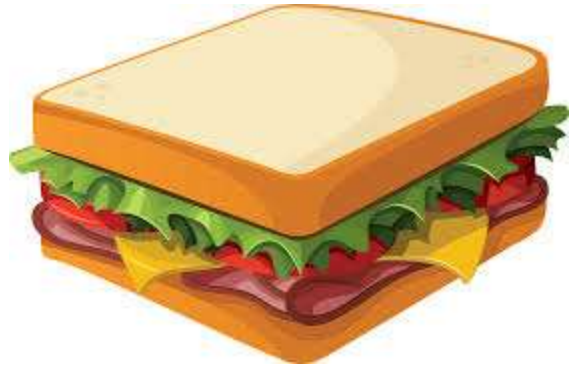
Ποιο γεύμα είναι αυτό;

.....Το ΠΡΩΙΝΟ!!!!!!





Τι θα φάμε στο διάλειμμα;



Σωστό καθημερινό διαιτολόγιο

5 γεύματα την ημέρα κάθε 3-4 ώρες

1^ο Πρωινό

2^ο Δεκατιανό

3^ο Μεσημεριανό

4^ο Απογευματινό

5^ο Βραδινό



....και φυσικά πίνουμε **άφθονο νερό**



Για να χτίσουμε ένα γερό σώμα χρειαζόμαστε
εκτός από την **υγιεινή διατροφή** και την
άσκηση





Τι είναι άσκηση :

**Άσκηση είναι όλες οι δραστηριότητες
που κάνουμε συχνά προκειμένου να
διατηρηθούμε υγιείς και δυνατοί.**



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- ✓να αποκτήσεις όμορφο κορμί και δυνατούς μύες
- ✓να έχεις αντοχή
- ✓να έχεις καλύτερη διάθεση
- ✓να αποκτήσεις περισσότερους φίλους και πολλά άλλα.



Τι δραστηριότητες κάνετε;



Τι άσκηση να κάνω;

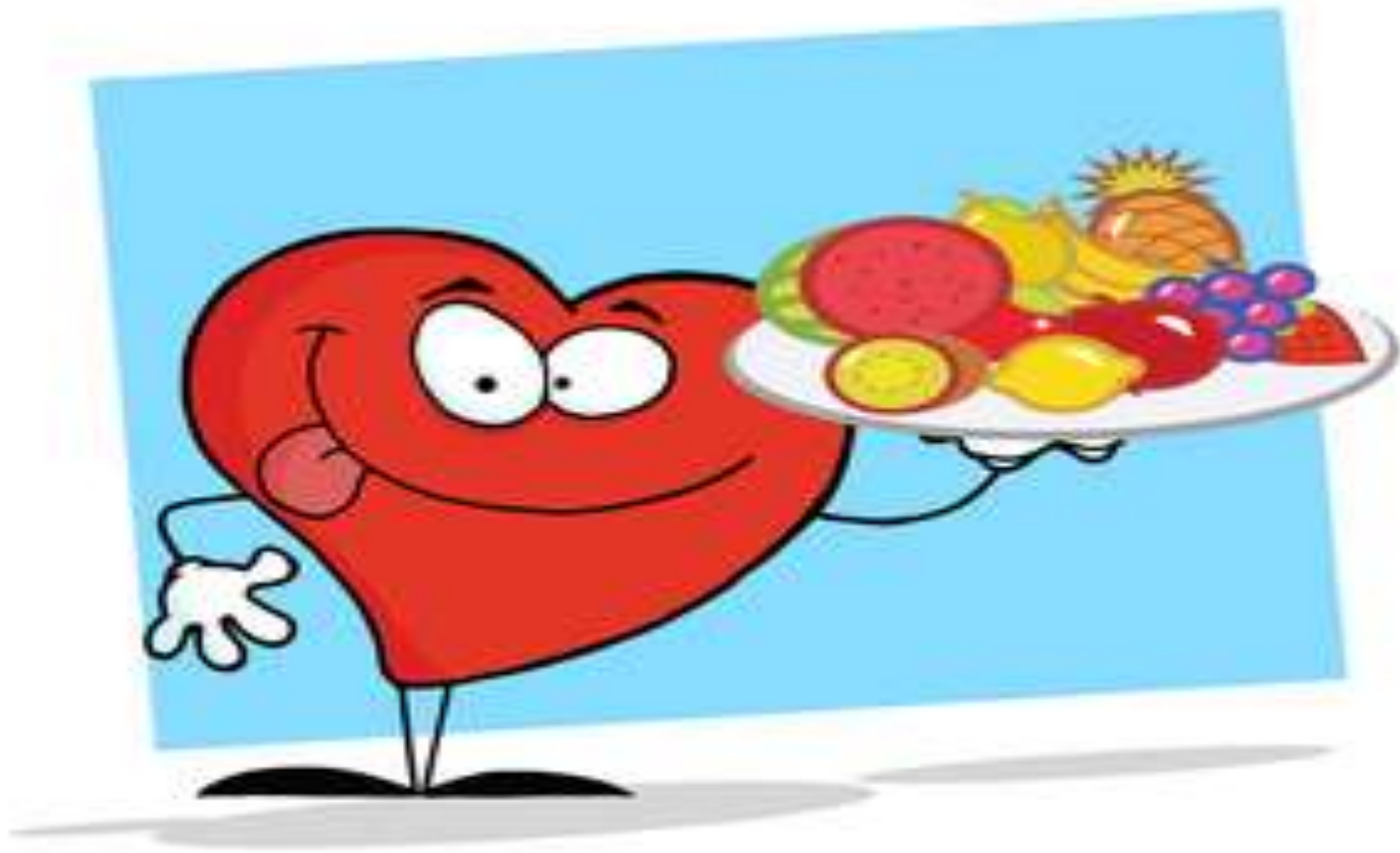
- Ομαδικά αθλήματα
- Ποδήλατο
- Χορό
- Περπάτημα
- Τρέξιμο
- Κολύμπι



5 ΒΗΜΑΤΑ για να είμαι πάντα υγιής !

- 1) Να κινούμαι κάθε μέρα για μία περίπου ώρα
- 2) Να τρώω φρούτα και λαχανικά καθημερινά
- 3) Να πίνω πολύ νερό
- 4) Εάν θέλω να δω τηλεόραση να κάνω συχνά διαλείμματα άσκησης
- 5) Να χαμογελάω καθημερινά

ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ!!!!



ΠΑΙΖΩ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ!!!!

