

Περισσότερα tips Διατροφής και Άσκησης στο: <http://eyzin.minedu.gov.gr>

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;



Καταναλώνω καθημερινά φρούτα & λαχανικά



Ενυδατώνομαι επαρκώς με νερό



Καταναλώνω συχνά ψάρι και όσπρια



Επιλέγω δημητριακά ολικής άλεσης



Χρησιμοποιώ ελαιόλαδο στο φαγητό



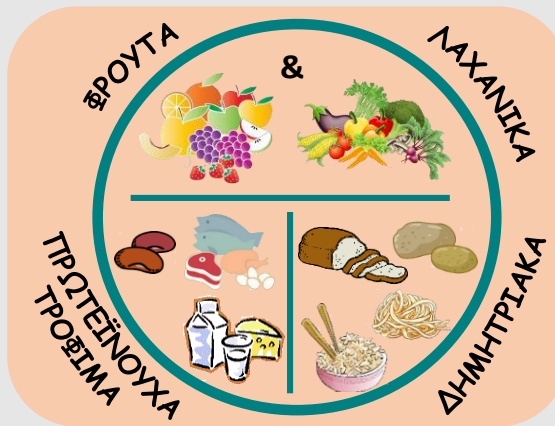
Επιλέγω πλούσιες πηγές ασβεστίου

Η ΚΑΛΗ ΜΕΡΑ ΑΠΟ... ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΦΑΙΝΕΤΑΙ

Πρωινό:

Δημητριακά  ή 
 +
 Πρωτεϊνούχα τρόφιμα  ή 
 +
 Κάποιο φρούτο της επιλογής μου 

Κύριο γεύμα:



Σνακ:

Για ενέργεια & ενυδάτωση!

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ;



Δυνατή καρδιά



Επιθυμητό σωματικό βάρος



Συνεργασία & ομαδικότητα



Δυνατά οστά & μύες



Ενίσχυση μνήμης & συγκέντρωσης



Βάζοντας την άσκηση στο καθημερινό μου πρόγραμμα, θέτω τα θεμέλια για να είμαι υγιής για όλη μου τη ζωή!

ΠΟΣΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα

Δες στην πυραμίδα τα διάφορα είδη σωματικής άσκησης που μπορείς να κάνεις για να είσαι πάντα δραστήριος!!!

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

