

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

1. Άσκηση

Καλημέρα!

A) Αυτήν την εβδομάδα μπορούμε να προσθέσουμε στην πεζοπορία μας χαλαρό τρέξιμο, για να δυναμώσουμε περισσότερο την **καρδιά** και τους **πνεύμονές** μας και να κάψουμε περισσότερες **θερμίδες**.

Παράδειγμα:

- περπατάμε για 30' (λεπτά) συνολικά.
- κάθε 5' (λεπτά) όμως, τρέχουμε χαλαρά για 30'' (δευτερόλεπτα) -1' (λεπτό) και μετά συνεχίζουμε με περπάτημα-τρέξιμο, μέχρι να συμπληρωθεί ο συνολικός χρόνος.

Μπορούμε να παίξουμε με τους χρόνους ανάλογα με τις δυνατότητές μας!

Χρειαζόμαστε 1 ρολόι και οπωσδήποτε αθλητικά παπούτσια και ρούχα!

B) Εναλλακτικά ή και συμπληρωματικά με την πεζοπορία που θα κάνουμε, μπορούμε να κάνουμε γυμναστική στο σπίτι, ακολουθώντας τις ασφαλείς οδηγίες στο παρακάτω βίντεο!

(Πατήστε στον παρακάτω σύνδεσμο)

<https://www.youtube.com/watch?v=qT9iDcggoHE>

2. Διατροφή

Τρώμε φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα!!!

1. Φρούτα και Λαχανικά

Φρούτα και Λαχανικά: Απόλαυση και διατροφική αξία

Οι περισσότεροι από εμάς δεν τρώμε αρκετά φρούτα και λαχανικά, παρότι μας παρέχουν σημαντικά θρεπτικά συστατικά που συμβάλλουν στην προστασία του οργανισμού μας. Προσπάθησε να τρως τουλάχιστον 5 φρούτα και λαχανικά την ημέρα και, αν δεν σου αρέσουν στην αρχή, δοκίμασε νέες συνταγές ή διαφορετικούς τρόπους κατανάλωσής τους, όπως:

- βραστά ή ψητά λαχανικά,
- λαχανικά κομμένα σε ραβδάκια,
- χυμούς φρούτων ή φρουτοσαλάτες.

5 Φρούτα και Λαχανικά την ημέρα



Φρουτοσαλάτα

Σερβίρισμα για 6 άτομα

Υλικά:

- 2 μήλα
- 2 πορτοκάλια
- 2 ροδάκινα (ή άηθο φρούτο εποχής)
- 16-20 φράουλες (ή άηθο φρούτο εποχής)
- 30 ml / 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 15-30 ml / 1-2 κ.σ. ανθόνερο, ζάχαρη άχνη (προαιρετικά)
- λίγα φύλλα φρέσκου δυόσμου, για γαρνίρισμα

Οδηγίες:

Πλύνε τα φρούτα καλά και χρησιμοποίησε τη φαντασία σου για να την φτιάξεις



Τα φρούτα και τα λαχανικά προσφέρουν μεταξύ άλλων **ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ** και **ΜΕΤΑΛΛΑ** που είναι πολύτιμα συστατικά για να αναπτύξεις ένα γερό σώμα και να έχεις τις καλύτερες επιδόσεις;;;

Και τα δύο θα τα βρεις στα πολύχρωμα και γευστικά φρούτα και λαχανικά. Δοκίμαζε, λοιπόν, καθημερινά διαφορετικά είδη στις σαλάτες, στα σάντουιτς ή στα ονακς.

Φρούτα και λαχανικά: Απόλαυση και διατροφική αξία

- ✓ Ψιλοκομμένα φρούτα με τα δημητριακά σου
- ✓ Φράουλες ή μπανάνες στα γάλα για δροσερά ροφήματα
- ✓ Καρότο τριμμένο και πολύχρωμες πιπεριές για αχύπητα σάντουιτς

Πράσινα, κόκκινα, κίτρινα, πορτοκαλί λαχανικά για την υγεία σου

Να προτιμάς τα φρούτα για ενέργεια και δύναμη

