|  |
| --- |
| μια ματια από το ε1 |
|  |  | Εικόνα που περιέχει χλόη, υπαίθριος, φράχτης, πεδίο  Περιγραφή που δημιουργήθηκε αυτόματα |
| ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗμαγειρικη | τεχνεσ-πολιτισμοιΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΜΟΔΑ | αθλητικα νεα ΝΕΑ ΚΟΡΩΝΟΙΟΣ |

|  |
| --- |
| 20 χομπι καραντινασ |
| για τις ημερεσ τις καραντινασ  |
|  | Δεν χρειάζεται να βγαίνεις από το σπίτι για να απολαμβάνεις τα χόμπι σου. Ακόμα και μέσα στην καραντίνα, μπορείς να περάσεις τέλεια και να μην στερηθείς αυτά που λατρεύεις να κάνεις. Μέχρι να επανέλθει η κατάσταση όμως έχουμε ετοιμάσει 20 χόμπι για την εποχή της καραντίνας έτσι ώστε να μην βαριέσαι ποτέ!  |
| 1. μπορείς να ξεκινήσεις το σκίτσο 2. μπορείς να αρχίσεις να κάνεις κατασκευές, με ότι υλικά έχεις στο σπίτι (στο διαδίκτυο θα βρεις στα μέτρα σου ατελείωτες προτάσεις)3. μπορείς να γράψεις ένα ποίημα, ή ένα διήγημα4. ή να πιάσεις εκείνη την κιθάρα που έχεις παρατημένη στη γωνία από το τρίτο έτος και να παίξεις μερικές συγχορδίες 5. μπορείς να μάθεις τα βασικά για ζαχαροπλαστική και να φτιάξεις μπισκότα 6. ή να διαβάσεις ένα βιβλίο 7. μπορείς να κάνεις μερικές ασκήσεις, μιας και τα γυμναστήρια έκλεισαν8. μπορείς να γίνεις εξπέρ στο κολλάζ, καταστρέφοντας μερικά παλιά περιοδικά που πιάνουν άχρηστο χώρο9. μπορείς να μάθεις στον εαυτό σου να κάνει ταχυδακτυλουργικά, για να εντυπωσιάζεις κόσμο όταν μπορείς να ξαναβγείς10. μπορείς να ξεκινήσεις πλέξιμο11. μπορείς να κάνεις μερικά παζλ 12. ή, πιο απλά, να λύνεις σταυρόλεξα και σουντόκου, για να κρατάς το μυαλό σου υγιές 13. μπορείς να μάθεις να φτιάχνεις μόνος σου ψωμί, για να μην έχεις πλέον ανάγκη κανέναν 14. ή, αν το ψωμί δεν σε αφορά τόσο, να μάθεις να φτιάχνεις κοκτέιλ 15. μπορείς να εξασκήσεις τις ικανότητές σου στο interior design και να αναδιοργανώσεις την διακόσμηση του σπιτιού σου16. μπορείς να δοκιμάσεις συνταγές από γκουρμέ κουζίνα17. μπορείς να αρχίσεις να παίζεις κάποιο επιτραπέζιο παιχνίδι ρόλων με τους φίλους σου… έστω μέσω βιντεοκλήσης 18. μπορείς να ξεκινήσεις δικό σου κανάλι στο YouTube, ή podcast 19. ή, αν αυτό σου φαίνεται σαν υπερβολικά πολλή δουλειά, απλά να ξεκινήσεις λογαριασμό στο TikTok και να ανεβάζεις καμένα βιντεάκια καραντίνας 20. τέλος, μπορείς να κάνεις καραόκε. Ειδικά αν έχεις γείτονες που κάνουν φασαρία! μια ματια από το ε1 κάθε εβδομαδα μαζι σας! απριλιοσ 2020 υγιεινη διατροφηΌλοι γνωρίζουμε ότι το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας. Τα οφέλη που προσφέρει στον οργανισμό μας είναι πολλαπλά και για το λόγο αυτό οφείλουμε να προσέχουμε τι επιλέγουμε να καταναλώσουμε ως πρωινό. Σας παραθέτουμε 7 εύκολες και γρήγορες ιδέες που θα σας βοηθήσουν να οργανώσετε το εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα και ταυτόχρονα να πάρετε όσο γίνεται περισσότερα θρεπτικά συστατικά.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Δευτέρα** | **Τρίτη**  | **Τετάρτη**  | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο**  | **Κυριακή**  |
|  **Δημητριακά με γάλα** | **Γιαούρτι με φρούτα** | **Σαντουιτς με ψωμι ολικής αλέσεως και απαχο ζαμον** | **Ομελέτα** | **Smoothie με φρούτα** | **Πίτσα**  | **Φρουτοσαλάτα** |

***Δευτέρα: Δημητριακά με γάλα***Τα δημητριακά με γάλα είναι η ιδανική επιλογή για να ξεκινήσετε τη μέρα σας. Είναι γνωστό ότι τα δημητριακά είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες που σας παρέχουν άφθονη ενέργεια, βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου, της δυσκοιλιότητας, αλλά και τις διαταραχές του παχέος εντέρου, τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα και επίσης εμπλουτίζουν τη γενική υγεία σας με άφθονες πρωτεΐνες, λίπη, λιπίδια, ανόργανα άλατα, βιταμίνες και ένζυμα.***Τρίτη: Γιαούρτι με φρούτα***Πρόκειται για μία εύκολη, γρήγορη και ιδιαίτερα υγιεινή επιλογή. Το γιαούρτι είναι πλούσιο σε ασβέστιο, νόστιμο σε γεύση και σε συνδυασμό με τα φρούτα μειώνει το αίσθημα της πείνας και μπορεί να μας κρατήσει μακριά από το ψυγείο για αρκετές ώρες.***Τετάρτη: Σάντουιτς με ψωμί ολικής αλέσεως και άπαχο ζαμπόν*** Ετοιμάστε ένα νόστιμο σάντουιτς από ψωμί ολικής αλέσεως με τυρί, άπαχο ζαμπόν, μαρούλι και ντομάτα. που όχι μόνο θα το φτιάξετε γρήγορα, αλλά θα σας βοηθήσει να ξεκινήσετε τη μέρα σας με μεγάλη ζωντάνια, αλλά και να μην πάρετε περιττές θερμίδες.***Πέμπτη: Ομελέτα***Η ομελέτα είναι η ιδανικότερη μορφή στην οποία μπορεί να καταναλωθεί το αυγό κι αυτό γιατί δεν είναι μόνο μια πλούσια σε θρεπτικά συστατικά τροφή, αλλά είναι και εύπεπτη, γεγονός που την καθιστά ιδανική για να πρωινή κατανάλωση***Παρασκευή: Smoothie με φρούτα***Ένα smoothie ή ένα milkshake με τα φρούτα που σας αρέσουν περισσότερο είναι ο πιο ολοκληρωμένος τρόπος για να επωφεληθείτε από όλες τις ιδιότητες που παρέχουν τα θρεπτικά συστατικά αυτών των τροφών. Μπορείτε να ετοιμάσετε ένα smoothie καρπούζι ή ένα smoothie μπανάνα και μάνγκο, μεταξύ πολλών άλλων, και να απολαύσετε ένα υγιεινό και γευστικότατο πρωινό.***Σάββατο: Πίτσα***Ναι, καλά διαβάζετε, πίτσα για ένα υγιεινό πρωινό! Για τους λάτρεις της πίτσας, ένα εύκολο πρωινό είναι να βάλετε μια φέτα ντομάτα και μια φέτα τυρί τσένταρ με χαμηλά λιπαρά σε ένα φρυγανισμένο ψωμί). Ψήστε το στο φούρνο, έτσι ώστε οι λιώσει το τυρί και καλή σας απόλαυση!***Κυριακή: Φρουτοσαλάτα***Με αυτό το είδος του πρωινού θα λάβετε μια εξαιρετικά γενναία δόση αντιοξειδωτικών και βιταμινών. Ιδανικά συνδυάστε ένα μικρό ακτινίδιο, ένα μικρό μήλο, πέντε σταφύλια και φράουλες Το κλειδί είναι στην ποικιλία και να μπορέσετε να καρπωθείτε τα οφέλη από αυτά τα φρούτα. |
|  |  |  |
|  | Εικόνα που περιέχει φαγητό, πίτσα, μαύρο, καθιστός  Περιγραφή που δημιουργήθηκε αυτόματα |  |
|  |

