

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 σου πρόγραμμα, θέτεις τα θεμέλια για να είσαι υγιής για όλη σου τη ζωή!

ΠΟΣΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ:



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

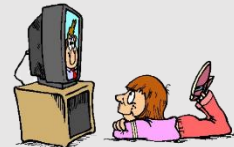
ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ



ΚΑΙ ΕΠΕΙΔΗ ΟΠΟΙΟΣ ΚΑΘΕΤΑΙ... ΣΚΟΥΡΙΑΖΕΙ!



Θα πρέπει να διαθέτεις λιγότερο από 2 ώρες/ημέρα σε καθιστικές δραστηριότητες!



Όσο περισσότερη άσκηση κάνεις, τόσο το καλύτερο!



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΣΝΑΚ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ



20-30 λεπτά πριν τον αγώνα:

Για ενέργεια!

Επίλεξε ένα από τα παρακάτω:

1 Φρούτο 1 Μπάρα Δημητριακών 1 Φέτα ψωμί με τυρί Λίγο φυσικό χυμό



Κατά η διάρκεια της άσκησης:

Απώλεια νερού μέσω ιδρώτα



60' Έντονη άσκηση

Κατανάλωση 200 ml νερού κάθε 15 - 20 λεπτά



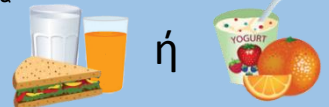
Συνολικά: 1-2 μικρά μπουκάλια νερό



Μετά το τέλος του αγώνα:

Για αναπλήρωση της ενέργειας & των υγρών!

1 τoστ + 1ποτήρι φυσικό χυμό ή γάλα Γιαούρτι με 1 χούφτα δημητριακά + 1 φρούτο



ή

