

Διατροφή και αθλητισμός – Pt

2

Μιχαίλοβιτς Αλέξανδρα
Παπαδάκης Σωτήρης
Παπαματθαιάκη Ηλέκτρα

Διατροφή +
Αθλητισμός = 100%

Όπου:

Διατροφή

= 70%

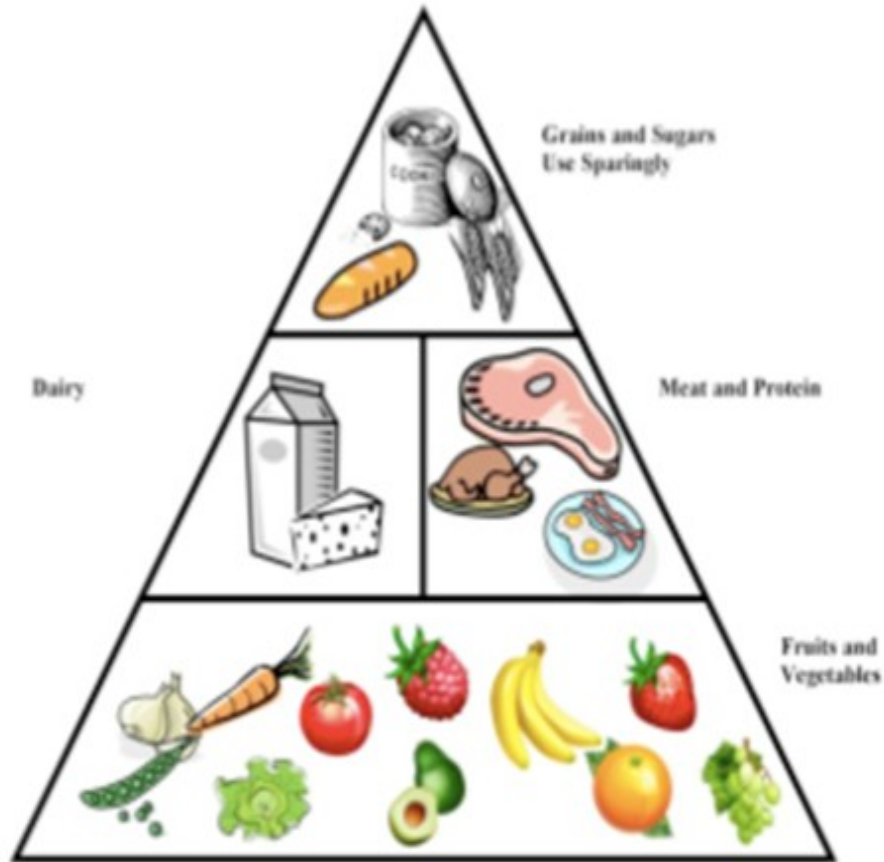
Αθλητισμός

= 30%

Τα 5 γεύματα της ημέρας και η σημασία τους!

**Αν ξεχάσουμε ένα γεύμα
---> Αποθήκευση λίπους**

Η Διατροφική Πυραμίδα



Τροφές ολικής αλέσεως και επεργασμένες τροφές!

**Αντικατάσταση "άσπρου" με
"μαύρου" και
μακριά από επεξεργασμένες τροφές
.**

Βραδινό φαγητό : Τι ισχύει τελικά, παχαίνει περισσότερο;

**Παχαίνει περισσότερο το βραδινό φαγητό;
Εδώ συγκρούονται δύο σχολές σκέψης:**

- αυτών που βλέπουν τη πρόσληψη ενέργειας σε 24ωρη βάση
- κι αυτών που φρονούν ότι για την ποσοτική πρόσληψη της τροφής πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η δραστηριότητα των επομένων ωρών.

Σέβομαι και τις δύο απόψεις, κρατάω τα καλύτερά τους αλλά εμπιστεύομαι ιδιαίτερα τη διαίσθησή μου.

Η διαίσθησή μου λοιπόν μου λέει :

- να μην πλακώνομαι το βράδυ στο φαγητό γιατί τα επίπεδα της δραστηριότητάς μου πέφτουν πολύ.
- να τρώω πολλά και μικρά γεύματα κάθε λίγες ώρες γιατί με βοηθάνε στο να διατηρώ ένα βέλτιστο ενεργειακό προφίλ.

Το μείζον είναι να μη ξεπερνάτε τις θερμίδες συντήρησης σας και σε δεύτερο επίπεδο να τις μοιράζετε σε πολλά γεύματα ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Υγιεινό πρωινό: οι 7 καλύτερες τροφές για να ξεκινήσεις σωστά τη μέρα σου



Ένα καλό και υγιεινό πρωινό είναι ένα από τα θεμελιώδη χαρακτηριστικά μια σωστής διατροφής, αφού όχι μόνο σε γεμίζει με ενέργεια για αρκετές ώρες, αλλά σε βοηθά και στην προσπάθειά σου να διατηρήσεις στα σωστά κιλά. Τί πρέπει να τρως όμως για να ξεκινάς την ημέρα σου με τον πιο υγιεινό τρόπο; Σίγουρα, η λύση δεν είναι τα κρουασάν ή τα κέικ. Παρακάτω, ακολουθούν οι 7 καλύτερες επιλογές που μπορείς να συνδυάσεις μεταξύ τους, όπως εσύ θέλεις και να δημιουργήσεις ένα διατροφικά άρτιο πρωινό

- 1. Αυγά**
- 2. Μπανάνες**
- 3. Γκρέιπφρουτ**
- 4. Γιαούρτι**
- 5. Τσάι**
- 6. Δημητριακά**
- 7. Φυσιικός χυμός
πορτοκάλι**

ΖΑΧΑΡΗ: ΛΕΥΚΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ



Μειώστε τη ζάχαρη και κάντε το τώρα γιατί:

- Ο κίνδυνος της παχυσαρκίας και της τερηδόνας των δοντιών, συνδέεται με την υπερκατανάλωσή της.
- Μπορεί να προκαλέσει αρθρίτιδα, άσθμα, καρδιακές παθήσεις και άλλα πολλά..



ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ - ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ

- **Παχυσαρκία.**(Ο κίνδυνος παχυσαρκίας αυξάνεται κατά 1,6 φορές με την κατανάλωση αναψυκτικών)
- **Διαβήτης.**(80% αυξημένος κίνδυνος εκδήλωσης διαβήτη)
- **Οστεοπόρωση.**
- **Πρόβλημα στα νεφρά.**
- **Καρδιοπάθεια.**
- **Φθορά δοντιών**
- **Άσθμα**

