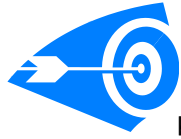


## ΔΥΝΑΤΟΙ ΚΑΙ ΓΕΜΑΤΟΙ ΕΝΕΡΓΙΑ ΩΣ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ



Για να πετύχουμε τους

μας κάθε μέρα είναι καλό να αποκτήσουμε κάποιες

καλές συνήθειες.

Η πιο σημαντική διατροφική συνήθεια που πρέπει να αποκτήσουμε κυρίως τα παιδιά αλλά και οι ενήλικοι (ποτέ δεν είναι αργά) είναι να τρώμε **πρωινό**.



σχολείο.

Σηκωνόμαστε νωρίς το πρωί τουλάχιστον 30' πριν φύγουμε για το

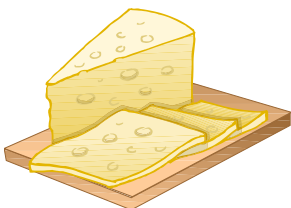
Μερικές καλές ιδέες για σωστό πρωινό είναι οι παρακάτω:



ή με



με



με ψωμί η φρυγανιά

Φυσικά μπορείτε να κάνετε όποιο συνδυασμό τροφών θέλετε. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε γιαούρτι με μέλι ή κορν-φλέικς με γάλα.

Εάν παραλείψουμε το πρωινό το πιο πιθανό είναι να αισθανθούμε κόπωση, εκνευρισμό ή να είμαστε ευέξαπτοι .

Επίσης , το σημαντικότερο , η προσοχή μας την ώρα του μαθήματος θα μειωθεί και θα δυσκολευτούμε στην κατανόηση του .

Εάν αντίθετα δεν το ξεχνάμε :



και



Μην ξεχνάτε επίσης το



που ετοιμάζει η μαμά με όλη της τη φροντίδα.

Τώρα που ενημερωθήκατε για την σημασία του πρωινού μπορείτε να διαλέξετε αν θα το βάλετε στη ζωή σας ή όχι.

Η ΓΥΜΝΑΣΤΡΙΑ

ΔΟΣΗ ΑΝΘΟΥΛΑ