

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!!!

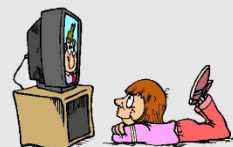
**ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**



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

